නන්දිය සුත්තං L SinPaliEng 2
භාවනානුයුක්ත සුත්‍රය2 M SinEngPali 4
මහාඅස්සපුර සුත්තං Mahāassapurasutta L SinEng 5
සක්‍ය සුත්තං With the Sakyans S Sin Eng 7
සීල සුත්තං S Sin Eng 8
අක්කෝසක & කෝකාලික සුත්තං S Sin Eng 9
අවිජ්ජා සුත්ත S Pali.Eng 10
සළායතන වග්ග* සල්ල සුත්තං M Sin Eng SN4.2.1.6 10
උපෝසථ Paharada සුත්තං L Eng Sin Ud5.5 AN8.2.9 11
සංචේතනා සුත්තං S Sin Eng 14
භද්දියත්ථේරගාථා Bhaddiya Kāligodhāyaputta M PaliEng 14
නවංගුපෝසථ M Sabbath with Nine Factors AN9:18 EngPaliSin 15
Udana 17

නන්දිය සූත්තං L SinPaliEng

සාධු සාධු නන්දිය, ඒතං ඛෝ නන්දිය තුම්හාදිසානං පතිරූපං කුලපුත්තානං යං තුම්හේ තථාගතං උපසංකමිත්වා පුච්ඡෙය්‍යාථ ‘තේසං නෝ භන්තේ නානාවිහාරේහි විහරතං කේනස්ස විහාරේන විහාතබ්බ”න්ති.

“නන්දිය, සාදු! සාදු! නන්දිය, ඔබ වැනි කුලපුත්‍රයන් හට තථාගතයන් කරා එළැඹ, ‘ස්වාමීනී, නා නා කටයුත්තෙහි යෙදී වසන අප විසින් කවර වූ විහරණයකින් වාසය කළ යුත්තේ දැ’යි මෙසේ විමසන්නහු නම් ඉතා සුදුසු දෙයකි.

සද්ධෝ ඛෝ නන්දිය ආරාධකෝ හෝති නෝ අස්සද්ධෝ සීලවා ආරාධකෝ හෝති නෝ දුස්සීලෝ. ආරද්ධවිරියෝ ආරාධකෝ හෝති නෝ කුසීතෝ. උපට්ඨිතසති ආරාධකෝ හෝති නෝ මුට්ඨස්සති. සමාහිතෝ ආරාධකෝ හෝති නෝ අසමාහිතෝ, පඤ්ඤවා ආරාධකෝ හෝති නෝ දුප්පඤ්ඤෝ. ඉමේසු ඛෝ තේ නන්දිය ඡසු ධම්මේසු පතිට්ඨාය පඤ්චසු ධම්මේසු අජ්ඣත්තං සති උපට්ඨාපේතබ්බා.

නන්දිය, ශ්‍රද්ධා ඇත්තේ ම යහපත උදා කරගන්නේ වෙයි. **ශ්‍රද්ධා** නැත්තහුට නොවේ. **සිල්** ඇත්තේ ම යහපත උදා කරගන්නේ වෙයි. දුස්සීලහුට නොවේ. අරඹන ලද **වීර්යය** ඇත්තේ ම යහපත උදා කරගන්නේ වෙයි. කුසීතහුට නොවේ. එළැඹ සිටි **සිහි** ඇත්තේ ම යහපත උදා කරගන්නේ වෙයි. සිහි මුළාවූවහුට නොවේ. **එකඟ** වූ සිත් ඇත්තේ ම යහපත උදා කරගන්නේ වෙයි. අසමාහිත නැනැත්තහුට නොවේ. **ප්‍රඥාව** ඇත්තේ ම යහපත උදා කරගන්නේ වෙයි. දුෂ්ප්‍රාඥහුට නොවේ. නන්දිය, ඔබ මේ **සය ධර්මය මත පිහිටා තවදුරටත් කරුණු පසක්** වැඩිය යුත්තෙහි ය.

ඉධ ත්වං නන්දිය තථාගතං අනුස්සරෙය්‍යාසි: “ඉතිපි සෝ භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධෝ විජ්ජාචරණසම්පන්නෝ සුගතෝ ලෝකවිදූ අනුත්තරෝ පුරිසදම්මසාරථී සත්ථා දේවමනුස්සානං බුද්ධෝ භගවා”ති. ඉති ඛෝ තේ නන්දිය තථාගතං ආරබ්භ අජ්ඣත්තං සති උපට්ඨාපේතබ්බා.

නන්දිය, මෙහිලා ඔබ **තථාගතයන්** සිහි කළ යුත්තෙහි ය. එනම් ‘මේ මේ කරුණෙන් ඒ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අරහං වන සේක, සම්මා සම්බුද්ධ වන සේක, විජ්ජාචරණ සම්පන්න වන සේක, සුගත වන සේක, ලෝකවිදූ වන සේක, අනුත්තරෝ පුරිසදම්ම සාරථී වන සේක, සත්ථා දේවමනුස්සානං වන සේක, බුද්ධ වන සේක, භගවා වන සේක’ වශයෙනි. නන්දිය, මේ අයුරින් ඔබ විසින් තථාගතයන් අරභයා තමා තුළ සිහිය ඉපැදවිය යුත්තේ ය.

පුන ච පරං ත්වං නන්දිය ධම්මං අනුස්සරෙය්‍යාසි, ‘ස්වාක්ඛාතෝ භගවතා ධම්මෝ සන්දිට්ඨිකෝ අකාලිකෝ ඒහිපස්සිකෝ ඕපනයිකෝ පච්චත්තං වේදිතබ්බෝ විඤ්ඤූහී ති. ඉති ඛෝ තේ නන්දිය ධම්මං ආරබ්භ අජ්ඣත්තං සති උපට්ඨාපේතබ්බා.

තව ද නන්දිය, ඔබ **ධර්මය** සිහි කළ යුත්තෙහි ය. එනම් ‘භාග්‍යවතුන් වහන්සේ විසින් මනාකොට වදාරණ ලද ධර්මය ස්වාක්ඛාත ය, සන්දිට්ඨික ය, අකාලික ය, ඒහිපස්සික ය, ඕපනයික ය, නැණවතුන් විසින් තම තමන් තුළ දියුණු කොට දැනගත යුත්තේ ය’ වශයෙනි. නන්දිය, මේ අයුරින් ඔබ විසින් ධර්මය අරභයා තමා තුළ සිහිය ඉපැදවිය යුත්තේ ය.

පුන ච පරං ත්වං නන්දිය කල්‍යාණමිත්තේ අනුස්සරෙය්‍යාසි, ‘ලාභා වත මේ සුලද්ධං වත මේ, යස්ස මේ කල්‍යාණමිත්තා අනුකම්පකා අත්ථකාමා ඕවාදකා අනුසාසකා”ති. ඉති ඛෝ තේ නන්දිය කල්‍යාණමිත්තේ ආරබ්භ අජ්ඣත්තං සති උපට්ඨාපේතබ්බා.

තව ද නන්දිය, ඔබ **කල්‍යාණමිත්‍රයන්** සිහි කළ යුත්තෙහි ය. එනම් ‘ඒකාන්තයෙන් ම මට ලාභයෙකි, ඒකාන්තයෙන් ම මට මනා වූ ලැබීමෙකි. මා කෙරෙහි අනුකම්පා ඇති, යහපත කැමති, අවවාද කරන,

අනුශාසනා කරන, කල්‍යාණමිත්‍රයෝ මට ඇත්තාහ' වශයෙනි. නන්දිය, මේ අයුරින් ඔබ විසින් කල්‍යාණ මිත්‍රයන් අරභයා තමා තුළ සිහිය ඉපැදවිය යුත්තේ ය.

පුන ච පරං ත්වං නන්දිය අත්තනෝ චාගං අනුස්සරෙය්‍යාසි, 'ලාභා වත මේ, සුලද්ධං වත මේ යෝහං මච්ඡේරමලපරියුට්ඨිතාය පජාය විගතමලමච්ඡේරේන චේතසා අගාරං අජ්ඣාවසාමි මුත්තචාගෝ පයතපාණී වොස්සග්ගරතෝ යාචයෝගෝ දානසංවිභාගරතෝ'ති. ඉති ඛෝ තේ නන්දිය චාගං ආරබ්භ අජ්ඣත්තං සති උපට්ඨාපේතබ්බා.

තව ද නන්දිය, ඔබ තමන්ගේ **දන් දීමේ හැකියාව** සිහි කළ යුත්තෙහි ය. එනම් 'ඒකාන්තයෙන් ම මට ලාභයෙකි, ඒකාන්තයෙන් ම මට මනා වූ ලැබීමෙකි, ඒ මම් මසුරුමල නම් කිළුටෙන් යට වූ සිත් ඇති සමාජයෙහි ඒ මසුරු කිළුට බැහැර කළ සිතින් ගිහි ගෙදර වසමි, ඒ මම් දන් දීම පිණිස සිතින් අත්හැර සිටින්නෙකි, අත් සෝදා සිටින්නෙකි, දීමෙහි ඇලී සිටින්නෙකි, මාගෙන් ඉල්ලන්නට සුදුස්සෙක් වෙමි, දන් බෙදීමට ඇළුම් කරන්නෙක්මි' වශයෙනි. නන්දිය, මේ අයුරින් ඔබ විසින් චාගය අරභයා තමා තුළ සිහිය ඉපැදවිය යුත්තේ ය.

තව ද නන්දිය, ඔබ **දෙවිවරුන්** ගැන සිහි කළ යුත්තෙහි ය. එනම් 'යම් දේවතා කෙනෙක් ගොරෝසු ආහාරපානාදිය අනුභව කරන දෙවියන්ගේ ලෝකය ඉක්මවා ගොස් අන්‍යතර වූ මනෝමය කය ඇති දෙවියන් අතර උපන්නාහු ද, ඒ දෙවිවරු තමන්ට කළ යුතු දේ ඇති බව නොදකිති. කළ දේ නැවත කළ යුතු යැයි ද නොදකිති' වශයෙනි. නන්දිය එය මෙබඳු දෙයකි. ක්ෂීණාශ්‍රව අරහත් භික්ෂුව තමන් ට විමුක්තිය පිණිස කළ යුතු දේ ඇති බව නොදකියි ද, කළ දේ නැවත කළ යුතු යැයි නොදකියි ද, එසෙයින් ම නන්දිය, යම් දේවතා කෙනෙක් ගොරෝසු ආහාරපානාදිය අනුභව කරන දෙවියන්ගේ ලෝකය ඉක්මවා ගොස් අන්‍යතර වූ මනෝමය කය ඇති දෙවියන් අතර උපන්නාහු ද, ඒ දෙවිවරු තමන්ට කළ යුතු දේ ඇති බව නොදකිති. කළ දේ නැවත කළ යුතු යැයි ද නොදකිති'යි. නන්දිය, මේ අයුරින් ඔබ විසින් දෙවියන් අරභයා තමා තුළ සිහිය ඉපැදවිය යුත්තේ ය.

නන්දිය, **මෙම එකළොස් කරුණෙන් සමන්විත වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා** පාපී අකුසල් දහම් අත්හරින්නේ ම ය. ඒ අකුසල්වලට හසු නොවන්නේ ම ය. නන්දිය, එය මෙබඳු දෙයකි. දිය කළයක් යටිකුරු කළ විට දිය වමාරන්නේ ම ය. ඒ වැමෑරූ දිය යළිත් නොවමාරන්නේ ම ය. එමෙන් ම නන්දිය, එය මෙබඳු දෙයකි. වියැළී ගිය තණ ලැහැබක් ගිනි ගත් කල්හී එය ගින්නෙන් දැවී යන්නේ ම ය. ගින්නෙන් දැවී ගිය දෑ පෙරළා නොදවන්නේ ම ය. ඒ අයුරින් ම නන්දිය, මෙම එකළොස් කරුණෙන් සමන්විත වූ ආර්ය ශ්‍රාවකයා පාපී අකුසල් දහම් අත්හරින්නේ ම ය. ඒ අකුසල්වලට හසු නොවන්නේ ම ය.

—------

"Sir, I have heard that several mendicants are making a robe for the Buddha, thinking that when his robe was finished and the three months of the rains residence had passed the Buddha would set out wandering. Now, we spend our life in various ways. Which of these should we practice?"

"Good, good Nandiya! It's appropriate that gentlemen such as you come to me and ask: 'We spend our life in various ways. Which of these should we practice?' The **faithful** succeed, not the faithless. The **ethical** succeed, not the unethical. The **energetic** succeed, not the lazy. The **mindful** succeed, not the unmindful. Those with **immersion** succeed, not those without immersion. The wise succeed, not the witless. When you're **grounded on these six things**, go on to establish mindfulness **on five further things** internally.

1. Firstly, you should **recollect the Realized One**: 'That Blessed One is perfected, a fully awakened Buddha, accomplished in knowledge and conduct, holy, knower of the world, supreme guide for those who wish to train, teacher of gods and humans, awakened, blessed.' In this way you should establish mindfulness internally based on the Realized One.
2. Furthermore, you should **recollect the teaching:** 'The teaching is well explained by the Buddha—apparent in the present life, immediately effective, inviting inspection, relevant, so that sensible people can know it for themselves.' In this way you should establish mindfulness internally based

on the teaching.

3. Furthermore, you should **recollect your good friends**: ‘I’m fortunate, so very fortunate, to have good friends who advise and instruct me out of kindness and sympathy.’ In this way you should establish mindfulness internally based on good friends.
4. Furthermore, you should **recollect your own generosity: ‘**I’m so fortunate, so very fortunate. Among people with hearts full of the stain of stinginess I live at home rid of stinginess, freely generous, open-handed, loving to let go, committed to charity, loving to give and to share.’ In this way you should establish mindfulness internally based on generosity.
5. Furthermore, you should **recollect the deities:** ‘There are deities who, surpassing the company of deities that consume solid food, are reborn in a certain host of mind-made deities. They don’t see in themselves anything more to do, or anything that needs improvement.’ An irreversibly freed mendicant doesn’t see in themselves anything more to do, or anything that needs improvement. In the same way, Nandiya, there are deities who, surpassing the company of deities that consume solid food, are reborn in a certain host of mind-made deities. They don’t see in themselves anything more to do, or anything that needs improvement. In this way you should establish mindfulness internally based on the deities.

A noble disciple who has **these eleven qualities** gives up bad, unskillful qualities and doesn’t cling to them. It’s like when a pot full of water is tipped over, so the water drains out and doesn’t go back in. Suppose there was an uncontrolled fire. It advances burning up dry woodlands and doesn’t go back over what it has burned. In the same way, a noble disciple who has these eleven qualities gives up bad, unskillful qualities and doesn’t cling to them.”

භාවනානුයුක්ත සූත්‍රය2 M SinEngPali

මහණෙනි, භාවනාවෙහි නැවත නැවත නොයෙදී වාසය කරන භික්ෂුවට **‘අහෝ! ඒකාන්තයෙන් මාගේ සිත උපාදාන රහිත ව ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වේවා’ යි මෙබඳු වූ ආශාවක් යම් විටක ඇති වුණු නමුත්, ඔහුගේ සිත උපාදාන රහිත ව ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් නොවන්නේ ම ය**. ඒ මක් නිසා ද යත්, එයට කිව යුත්තේ දියුණු නොකළ නිසා කියා ය. කුමක් දියුණු නොකළ නිසා ද? සතර සතිපට්ඨාන, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන, සතර ඉර්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු නොකළ නිසා ය

මහණෙනි, එය මෙබඳු දෙයකි. කිකිළියකට බිජුවට අටක් හෝ දහයක් හෝ දොළොසක් හෝ ඇත්තේ ය. එනමුත් කිකිළිය ඒවා මනාකොට තමා අතර රඳවා නොගනියි. මනාකොට උණුසුම් නොකරයි. මනාකොට පරිභාවිත නොකරයි. යම් හෙයකින් කිකිළියට ‘අහෝ ඒකාන්තයෙන් මාගේ කුකුල් පැටව් පා නිය සිළින් වේවා, මුව තුඩින් වේවා, බිත්තර කටුව පළාගෙන සුව සේ පිටතට පැමිණෙත්වා’ යි මෙසේ ආශාවක් ඇතිවෙන නමුත් ඒ කුකුල් පැටව් පා නිල සිළින් හෝ, මුව තුඩින් හෝ බිත්තර කටුව පළාගෙන සුව සේ පිටතට පැමිණෙත් ය යන කරුණ විය නොහැකි දෙයකි. ඒ මක් නිසාද යත්, මහණෙනි, යම් පරිදි කිකිළිය බිජුවට මනාකොට තමා අතර නොරඳවා ගත් නිසා ය. මනාකොට උණුසුම් නොකළ නිසා ය. මනාකොට පරිභාවිත නොකළ නිසා ය. එසෙයින් ම මහණෙනි, භාවනාවෙහි නැවත නැවත නොයෙදී වාසය කරන භික්ෂුවට ‘අහෝ! ඒකාන්තයෙන් මාගේ සිත උපාදාන රහිත ව ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වේවා’ යි මෙබඳු වූ ආශාවක් යම් විටක ඇති වුණු නමුත්, ඔහුගේ සිත උපාදාන රහිත ව ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් නොවන්නේ ම ය. ඒ මක් නිසා ද යත්, එයට කිව යුත්තේ දියුණු නොකළ නිසා කියා ය. කුමක් දියුණු නොකළ නිසා ද? සතර සතිපට්ඨාන, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන, සතර ඉර්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු නොකළ නිසා ය

භාවනං අනනුයුන්නස්ස භික්ඛවේ භික්ඛුනෝ විහරතෝ කිඤ්චාපි ***ඒවං ඉච්ඡා උප්පජ්ජේයය:*** *අහෝ වත මේ*

අනුපාදාය ආසවේහි චිත්තං විමුච්චෙය්‍යා'ති. අථ ඛ්වස්ස නේව අනුපාදාය ආසවේහි චිත්තං විමුච්චති. තං කිස්ස හේතු: අභාවිතත්තානිස්ස වචනීයං. කිස්ස අභාවිතත්තා: චතුන්නං සතිපට්ඨානානං, චතුන්නං සම්මප්පධානානං, චතුන්නං ඉද්ධිපාදානං, පඤ්චන්නං ඉන්ද්‍රියානං, පඤ්චන්නං බලානං, සත්තන්නං බොජ්ඣංගානං, අරියස්ස අට්ඨංගිකස්ස මග්ගස්ස.

"Mendicants, when a mendicant is not committed to development, **they might wish: 'If only my mind were freed from the defilements by not grasping!' Even so, their mind is not freed from defilements by not grasping.** Why is that? You should say: 'It's because they're undeveloped.' Undeveloped in what? The four kinds of mindfulness meditation, the four right efforts, the four bases of psychic power, the five faculties, the five powers, the seven awakening factors, and the noble eightfold path.

Suppose there was a chicken with eight or ten or twelve eggs. But she had not properly sat on them to keep them warm and incubated. Even if that chicken might wish: 'If only my chicks could break out of the eggshell with their claws and beak and hatch safely!' Still they can't break out and hatch safely. Why is that? Because she has not properly sat on them to keep them warm and incubated.

In the same way, when a mendicant is not committed to development, they might wish: 'If only my mind were freed from the defilements by not grasping!' Even so, their mind is not freed from defilements by not grasping. Why is that? You should say: 'It's because they're undeveloped.' Undeveloped in what? The four kinds of mindfulness meditation, the four right efforts, the four bases of psychic power, the five faculties, the five powers, the seven awakening factors, and the noble eightfold path.

එසෙයින් ම මහණෙනි, භාවනාවෙහි නැවත නැවත යෙදී වාසය කරන භික්ෂුවට 'අහෝ! ඒකාන්තයෙන් මාගේ සිත උපාදාන රහිත ව ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වේවා' යි මෙබඳු වූ ආශාවක් ඇති නොවුණු නමුත්, ඔහුගේ සිත උපාදාන රහිත ව ආශ්‍රවයන්ගෙන් නිදහස් වන්නේ ම ය. ඒ මක් නිසා ද යත්, එයට කිව යුත්තේ දියුණු කළ නිසා කියා ය. කුමක් දියුණු කළ නිසා ද? සතර සතිපට්ඨාන, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන, සතර ඉර්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය දියුණු කළ නිසා ය.

මහණෙනි, එය මෙබඳු දෙයකි. ලී වඩුවෙකුගේ හෝ ලී වඩු අතවැසියෙකුගේ හෝ වෑ මිටෙහි ඇඟිලි සටහන් දිස්වෙයි. ඇඟිලි සටහන් දුටු කල්හී ඔහුට මෙබඳු ඥානයක් නැත්තේ ය. 'අද මාගේ වෑ මිටෙහි මෙතෙක් ගෙවී ගියේ ය. ඊයේ මෙතෙක් ගෙවී ගියේ ය. පෙරේදා මෙතෙක් ගෙවී ගියේ ය' කියා. එනමුදු වෑ මිට ගෙවී ගිය කල්හී ගෙවුණේ ම යන ඥානය වෙයි. එසෙයින් ම මහණෙනි, නැවත නැවත භාවනාවෙහි යෙදී වාසය කරන භික්ෂුව හට 'අද මාගේ ආශ්‍රවයන් මෙතෙක් ගෙවී ගියේ ය. ඊයේ මෙතෙක් ගෙවී ගියේ ය. පෙරේදා මෙතෙක් ගෙවී ගියේ ය' යන මෙබඳු ඥානයක් නැත්තේ ය. නමුත් ආශ්‍රවයන් ක්ෂය වූ කල්හී 'ක්ෂය වී ගියේ ම ය' යන ඥානය ඇත්තේ ය.

In the same way, when a mendicant is committed to development, they might not wish: 'If only my mind were freed from the defilements by not grasping!' Even so, their mind is freed from defilements by not grasping. Why is that? You should say: 'It's because they are developed.' Developed in what? The four kinds of mindfulness meditation, the four right efforts, the four bases of psychic power, the five faculties, the five powers, the seven awakening factors, and the noble eightfold path.

Suppose a carpenter or their apprentice sees the marks of his fingers and thumb on the handle of his adze. They don't know how much of the handle was worn away today, how much yesterday, and how much previously. They just know what has been worn away. In the same way, when a mendicant is committed to development, they don't know how much of the defilements were worn away today, how much yesterday, and how much previously. They just know what has been worn away.

මහාඅස්සපුර සුත්තං Mahāassapurasutta L SinEng

ඒවං හි වෝ භික්ඛවේ සික්ඛිතබ්බං

We will undertake & practice those qualities that make one a contemplative, that make one a brahman, so that our designation will be true and our claim accurate; so that the services of those whose robes, alms-food, lodging, and medicinal requisites **we use will bring them great fruit & great reward;** and so that our going forth will not be barren, but fruitful & fertile අපි යමෙකු ගේ සිවුරු, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, බෙහෙත් පිරිකර වළඳනවා නම්, අප කෙරෙහි ඒ කරන **පුද පූජාවල් මහත්ඵල, මහානිසංස වෙනවා**. අපේ මහණකමත් වඳ රහිත වෙනවා. ඵල සහිත වෙනවා. දියුණුවට පත්වෙනවා' කියල, ඔන්න ඔය විදිහටයි පින්වත් මහණෙනි, හික්මිය යුත්තේ

'We will be endowed with **shame** (at the idea of wrong-doing) & compunction (for the consequences of wrong-doing අපි දැන් පවට ලැජ්ජා භයෙන් යුතුව ඉන්නවා

'Our **bodily** behavior will be pure, clear, open, neither inconsistent nor secretive. And we won't glorify ourselves or put others down on account of our pure bodily behavior.'අපි පිරිසිදු කායික හැසිරීම්වලින් යුක්ත වෙනවා. පැහැදිලි හැසිරීම්වලින් යුක්ත වෙනවා. විවෘත වෙනවා. අඩුපාඩු නැතුව ඉන්නවා. සංවරව ඉන්නවා. එහෙම පිරිසිදු කායික හැසිරීම් වලින් යුක්තව ඉඳීම නිසා, තමාව හුවා දක්වන්නෙ නෑ. අනුන්ව හෙළා දකින්නෙත් නෑ'

Our **verbal** behavior … **mental** behavior … **livelihood** will be pure, clear, open, neither inconsistent nor secretive. And we won't glorify ourselves or put others down on account of our pure livelihood. අපි පිරිසිදු වචන කතා බහෙන් යුක්ත වෙනවා. විවෘත වෙනවා. සංවරව ඉන්නවා. පිරිසිදු වචන කතාබහ නිසා තමාව හුවා දක්වන්නෙත් නෑ. අනුන්ව හෙළා දකින්නෙත් නෑ. අපි පිරිසිදු සිතුවිලිවලින් යුක්ත වෙනවා. අඩු පාඩු නැතුව ඉන්නවා. එහෙම පිරිසිදු සිතුවිලි වලින් යුක්ත වීම නිසා, තමාව හුවා දක්වන්නෙ නෑ. අනුන්ව හෙළා දකින්නෙත් නෑ' 'අපි පිරිසිදු ජීවිත පැවැත්මෙන් යුක්ත වෙනවා. පැහැදිලි දිවි පැවැත්මෙන් යුක්ත වෙනවා. විවෘත වෙනවා. ඒ පිරිසිදු ජීවිත පැවැත්ම නිසා තමාව හුවා දක්වන්නෙ නෑ. අනුන්ව හෙළා දකින්නෙත් නෑ

'We will guard the doors to our **sense** faculties. On seeing a form with the eye, we will not grasp at any theme or variations by which—if we were to dwell without restraint over the faculty of the eye—evil, unskillful qualities such as greed or distress might assail us. We will practice restraint. We will protect the faculty of the eye. We will achieve restraint with regard to the faculty of the eye. When we hear a sound with our ears … When we smell an odor with our nose … When we taste a flavor with our tongue … When we feel a touch with our body … When we know an idea with our mind, we won't get caught up in the features and details. If the faculty of mind were left unrestrained, bad unskillful qualities of covetousness and displeasure would become overwhelming. For this reason, we will practice restraint, we will protect the faculty of mind, and we will achieve its restraintඅපි ඉන්ද්‍රිය සංවර කරගෙන ඉන්නවා. ඇහෙන් රූප දැකල නිමිති සටහන් ගන්නෙ නෑ. කුඩා සටහනක් වත් ගන්නෙ නෑ. ඇස අසංවර කරගෙන ඉන්න කොට, ඇලීම් ගැටීම් ආදී අකුසල් හටඅරගෙන ප්‍රශ්න ඇතිවෙනවා නම්, ඒ ඇස සංවර කරගන්න පිළිපදිනවා. ඇස රැකගන්නවා. ඇසේ සංවර බවට පත්වෙනවා. කනෙන් ශබ්දයක් අහලා නාසයෙන් ගඳ-සුවඳ ආඝ්‍රාණය කරලා දිවෙන් රස දැනගෙන කයෙන් පහස ලබලා මනසින් අරමුණු දැනගෙන නිමිති සටහන් ගන්නෙ නෑ. කුඩා සටහනක් වත් ගන්නෙ නෑ. මනස අසංවර කරගෙන ඉන්නකොට ඇලීම්, ගැටීම් ආදී පාපී අකුසල් ඇතිවෙලා අවුල් හැදෙන නිසා, අන්න ඒ මනස සංවර කරන්ට පිළිපදිනවා. මනස රැකගන්නවා. මනසේ සංවරයට පත්වෙනවා

We will have a sense of moderation in **eating**. Considering it appropriately, we will take food not playfully, nor for intoxication, nor for putting on bulk, nor for beautification, but simply for the survival & continuance of this body,

for ending its afflictions, for the support of the holy life, thinking, “I will destroy old feelings (of hunger) & not create new feelings (from overeating). Thus I will maintain myself, be blameless, & live in comfort. ‘අපි අවබෝධයෙන් යුතුව ම දානෙ වළඳනවා. නුවණින් සලකාගෙන ම ආහාර ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ ආහාර ගන්නෙ ශරීර ශක්තිය දියුණු කරගන්න නොවෙයි. සෙල්ලම් කරන්න නොවෙයි. ඇඟපත ලස්සන කරගන්න නොවෙයි. අඩු තැන් පුරෝගෙන සැරසෙන්න නොවෙයි. මේ කය පවත්වාගන්න විතරයි. ජීවත් වෙන්න විතරයි. වෙහෙස සංසිඳවාගන්න විතරයි. නිවන් මගට අනුග්‍රහ පිණිස විතරයි. ඔය විදිහට මං කලින් හටගත් බඩගිනි වේදනා නැතිකරල දානවා. අලුතින් බඩගිනි වේදනා උපදවන්නෙ නෑ. නිවැරදි ජීවිතයත්, පහසුවෙන් කල් ගතකිරීමත් ඇති කරගන්නවා’‘අපි අවබෝධයෙන් යුතුව ම දානෙ වළඳනවා. නුවණින් සලකාගෙන ම ආහාර ගන්නවා. ඒ කියන්නෙ මේ ආහාර ගන්නෙ ශරීර ශක්තිය දියුණු කරගන්න නොවෙයි. සෙල්ලම් කරන්න නොවෙයි. ඇඟපත ලස්සන කරගන්න නොවෙයි. අඩු තැන් පුරෝගෙන සැරසෙන්න නොවෙයි. මේ කය පවත්වාගන්න විතරයි. ජීවත් වෙන්න විතරයි. වෙහෙස සංසිඳවාගන්න විතරයි. නිවන් මගට අනුග්‍රහ පිණිස විතරයි. ඔය විදිහට මං කලින් හටගත් බඩගිනි වේදනා නැතිකරල දානවා. අලුතින් බඩගිනි වේදනා උපදවන්නෙ නෑ. නිවැරදි ජීවිතයත්, පහසුවෙන් කල් ගතකිරීමත් ඇති කරගන්නවා’

We will be dedicated to **wakefulness**. When practicing walking and sitting meditation by day, we will purify our mind from obstacles. In the first watch of the night, we will continue to practice walking and sitting meditation. In the middle watch, we will lie down in the lion’s posture—on the right side, placing one foot on top of the other—mindful and aware, and focused on the time of getting up. In the last watch, we will get up and continue to practice walking and sitting meditation, purifying our mind from obstacles. අපි නිදි වරාගෙන භාවනා කරන්න ඕන. දවල් කාලෙ සක්මන් භාවනාවෙනුත්, වාඩිවෙලා කරන භාවනාවෙනුත් නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්න ඕන. රාත්‍රී කාලෙ පළවෙනි යාමය ඉක්ම යන කල් සක්මන් භාවනාවෙනුත්, වාඩිවෙලා කරන භාවනාවෙනුත්, නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්න ඕන. මධ්‍යම රාත්‍රියේදී දකුණු පැත්තට හැරිල දකුණු පය මත වම් පය ටිකක් පස්සට තබාගෙන සිහි නුවණින් යුතුව සිංහ සෙය්‍යාවෙන් සැතපෙනවා. එතකොට සැතපෙන්නෙ පාන්දර නැගිටිනවා කියල හිතලා. ඉතින් පාන්දර ජාමෙට නැගිටලා සක්මන් භාවනාවෙනුත්, වාඩිවෙලා කරන භාවනාවෙනුත්, නීවරණයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරගන්න ඕන’

We will be possessed of **mindfulness & alertness**. When going forward and returning, we will act with alertness. When looking toward and looking away… when bending and extending our limbs… when carrying our outer cloak, upper robe, & bowl… when eating, drinking, chewing, & tasting… when urinating & defecating… when walking, standing, sitting, falling asleep, waking up, talking, & remaining silent, we will act with alertness ‘අපි හොඳ සිහි නුවණින් යුක්ත වෙන්න ඕන. ඉස්සරහට යන කොට, ආපස්සට එන කොට හොඳ සිහි කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන. ඉස්සරහ බලන කොට, වටපිට බලන කොට හොඳ කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන. අත් පා හකුලන කොට, දිගහරින කොට හොඳ කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන. දෙපොට සිවුරු, පාත්‍ර සිවුරු දරන කොට, හොඳ කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන. දන්පැන් වළඳන කොට, සපා වළඳන කොට හොඳ කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන. වැසිකිළි කැසිකිළි කිස කරන කොට, හොඳ කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන. යනකොට, ඉන්නකොට, හිඳිනකොට, නිදනකොට, නිදිවරන කොට, කතා බස් කරන කොට, නිහඬව ඉන්න කොට හොඳ කල්පනාවෙන් ම යි කරන්න ඕන

සක්‍ය සුත්තං With the Sakyans S Sin Eng

“Sakyans, do you observe the eight-factored uposatha ?” “Sir, sometimes we do, sometimes we don’t.”
“In this life with its fear of sorrow and death, you sometimes keep the eight-factored uposatha and you sometimes don’t.

That’s your loss, Sakyans, it’s your misfortune.

ශාක්‍යවරුනි, ඔබ අෂ්ටාංගයෙන් යුක්ත වූ උපෝසථ සිල් සමාදන් ව වසව් ද?" "ස්වාමීනී, ඇතැම් දවස්වල අපි අෂ්ටාංග උපෝසථ සිල් සමාදන් ව වසමු. ඇතැම් දවස්වල නොවසමු. මෙබඳු වූ ශෝක, භය සහිත ජීවිතයක් ඇති කල්හී, මරණ භය සහිත ජීවිතයක් ඇති කල්හී, ඇතැම් දිනෙක පමණක් අෂ්ටාංග උපෝසථ සිල් සමාදන් වූවාහු ය. ඇතැම් දිනෙක සමාදන් නොවූවාහු ය? "

"ශාක්‍යවරුනි, එය ඔබට අලාභයෙක් ම ය. එය ඔබට නපුරු ලැබීමෙක් ම ය.

සීල සූත්‍රය S Sin Eng

Ven. Sāriputta, “Sāriputta my friend, which things should a virtuous monk attend to in an appropriate way?” “A virtuous monk, Koṭṭhita my friend, should attend in an appropriate way to the five clinging-aggregates as inconstant, **stressful, a disease, a cancer, an arrow, painful, an affliction, alien, a dissolution, an emptiness, not-self**. Which five? The form clinging-aggregate, the feeling clinging-aggregate, the perception clinging-aggregate, the fabrications clinging-aggregate, the consciousness clinging-aggregate. A virtuous monk should attend in an appropriate way to these five clinging-aggregates as inconstant, stressful, a disease, a cancer, an arrow, painful, an affliction, alien, a dissolution, an emptiness, not-self. For it is possible that a virtuous monk, attending in an appropriate way to these five clinging-aggregates as inconstant… not-self, would realize the fruit of stream-entry.

“ප්‍රිය ආයුෂ්මත් සාරිපුත්තයෙනි, සිල්වත් භික්ෂුවක් විසින් මොන වගේ දෙයක්ද නුවණින් විමසිය යුත්තේ? ප්‍රිය ආයුෂ්මත් කොට්ඨිත, පංච උපාදානස්කන්ධය අ**නිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන්, රෝග වශයෙන්, සැරව ගෙඩියක් වශයෙන්, හුලක් වශයෙන්, පීඩාවක් වශයෙන්, ආබාධයක් වශයෙන්, අනුන්ගේ දෙයක් වශයෙන්, සිඳී බිඳී යන දෙයක්** වශයෙන්, ‘මම, මාගේ’ ය යන කරුණින් හිස් වූ දෙයක් වශයෙන්, තමා වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි දෙයක් වශයෙන් නුවණින් විමසා බැලීම තමයි සිල්වත් භික්ෂුවක් විසින් කළ යුත්තේ. කවර පංච උපාදානස්කන්ධයක් ගැනද යත්; ඒ කියන්නේ, රූප උපාදානස්කන්ධය .... (පෙ) .... විඤ්ඤාණ උපාදානස්කන්ධය. ප්‍රිය ආයුෂ්මත් කොට්ඨිත, මේ පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන් .... (පෙ) .... තමා වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි දෙයක් වශයෙන් නුවණින් විමසා බැලීම තමයි සිල්වත් භික්ෂුවක් විසින් කළ යුත්තේ.ප්‍රිය ආයුෂ්මතුනි, සිල්වත් භික්ෂුව ඔය පංච උපාදානස්කන්ධය අනිත්‍ය වශයෙන්, දුක් වශයෙන් .... (පෙ) .... තමා වසඟයෙහි පවත්වා ගත නොහැකි දෙයක් වශයෙන් නුවණින් විමසා බලන කොට සෝතාපත්තිඵලය සාක්ෂාත් කරන්නේ ය යන කරුණක් ඇද්ද එය සිදුවන්නේ ම ය.”

But, Venerable Sāriputta, what phenomena are to be **paid wise attention** to by a monk who is an Arahant? Reverend Koṭṭhita, a perfected one should also rationally apply the mind to the five grasping aggregates as impermanent, as suffering, as diseased, as a boil, as a dart, as misery, as an affliction, as alien, as falling apart, as empty, as not-self. A perfected one has nothing more to do, and nothing that needs improvement. Still, these things, when developed and cultivated, lead to **blissful meditation in the present life**, and also to mindfulness and situational awareness.”

අරහතා පනාවුසෝ සාරිපුත්ත, කතමේ ධම්මා **යෝනිසෝ මනසිකාතබ්බාති**? අරහතාපි ඛෝ ආවුසෝ කොට්ඨිත, ඉමේ පඤ්චුපාදානක්ඛන්ධා අනිච්චතෝ දුක්ඛතෝ රෝගතෝ ගණ්ඩතෝ සල්ලතෝ අඝතෝ ආබාධතෝ පරතෝ පලෝකතෝ සුඤ්ඤතෝ අනත්තතෝ යෝනිසෝ මනසිකාතබ්බා. නත්ථි ඛෝ ආවුසෝ, අරහතෝ උත්තරිං කරණීයං, කතස්ස වා පතිචයෝ. අපි ච ඉමේ ධම්මා භාවිතා බහුලීකතා ***දිට්ඨධම්මසුඛවිහාරාය*** චේව සංවත්තන්ති සතිසම්පජඤ්ඤාය චාති.

අක්කෝසක & කෝකාලික සුත්තං S Sin Eng

Any mendicant who abuses and insults their spiritual companions, denouncing the noble ones, will, without a doubt, fall into one or other of these ten disasters.They don't achieve the unachieved. What they have achieved falls away. They don't refine their good qualities. They overestimate their good qualities, or lead the spiritual life dissatisfied, or commit a corrupt offense, or contract a severe illness, or go mad and lose their mind. They feel lost when they die. And when their body breaks up, after death, they are reborn in a place of loss, a bad place, the underworld, hell.

නොලැබූ මගඵල ආදිය නොලබන්නේ ය. ලබන ලද ධ්‍යාන ආදිය ඇත්නම් පිරිහෙන්නේ ය. සද්ධර්මය තුළ දියුණුවක් නොලබන්නේ ය. සද්ධර්මය තුළ දියුණුවක් ඇතැයි අධිමානයට පත්වන්නේ ය. නිවන් මගෙහි සිත් අලවා වාසය කිරීමක් නැත්තේ ය. යම්කිසි කිළුටු ඇවතකට හෝ පත්වන්නේ ය. දරුණු වූ රෝගපීඩා ආදිය වැළඳෙන්නේ ය. චිත්ත වික්ෂේපය නම් වූ උමතු බවකට හෝ පත්වන්නේ ය. සිහිමුළා ව මරණයට පත්වන්නේ ය. කය බිඳී මරණින් මතු අපාය දුර්ගති විනිපාත නම් වූ නිරයෙහි උපදින්නේ ය. බ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලාට ආක්‍රෝශ කරන්නේ වෙයි ද, පරිභව කරන්නේ වෙයි ද, ආර්යෝපවාද කරන්නේ වෙයි ද, යම් හෙයකින් ඒ තැනැත්තා මේ දස විධ විපත්තීන්ගෙන් එක්තරා ව්‍යසනයකට වන්නේ

next…කෝකාලික සුත්තං SinPaliEng

එකල්හී තුදු පච්චේක බ්‍රහ්ම තෙමේ කෝකාලික භික්ෂුවට ගාථාවලින් පැවසුවේ ය.

පුරිසස්ස හි ජානස්ස කුඨාරී ජායතේ මුඛේ,යාය ඡින්දති අත්තානං බාලෝ දුබ්භාසිතං භණං අඥාන තැනැත්තා පාපී වචනයන්ගෙන් බැණීම නම් වූ යම් ආයුධයකින් තමාව ත් වනසා ගන්නේ ද, ඒ පවිටු පුද්ගලයා උපදින විට ම ඔහුගේ මුවෙහි දරුණු වචනය නැමැති කෙටේරිය උපදින්නේ ය. *යෝ නින්දියං පසංසති තං වා නින්දති යෝ පසංසියෝ,විචිනාති මුඛේන සෝ කලිං කලිනා තේන සුඛං න වින්දති* යමෙක් නින්දා ලැබිය යුත්තා හට ප්‍රශංසා කරයි ද, එමෙන් ම යමෙක් ප්‍රශංසා ලැබිය යුත්තා හට නින්දා කරයි ද, ඒ තැනැත්තා තම මුවින් පව් රැස් කරන්නේ ය. ඒ පාපයෙන් සැපක් නොවිඳින්නේ ය.

අප්පමත්තෝ අයං කලි යෝ අක්ඛේසු ධනපරාජයෝ, සබ්බස්සාපි සහාපි අත්තනා අයමේව මහන්තතරෝ කලියෝ සුගතේසු මනං පදෝසයේ සූදු ක්‍රීඩාවෙකින් කෙනෙක් තමන්ගේ සකල ධනය ම පරදින්නේ ද, ඒ පරාජය අල්පමාත්‍ර දෙයකි. එනමුදු යමෙක් සුගතයන් වහන්සේලා පිළිබඳ ව තම සිත දූෂිත කරගනියි නම් මෙය මහත් ම විපත වෙයි. *සතං සහස්සානං නිරබ්බුදානං, ඡත්තිංසති පඤ්ච ච අබ්බුදානි යමරියගරහී නිරයං උපේති, වාචං මනඤ්ච පණිධාය පාපකන්ති*' යම් හෙයකින් **පවිටු වූ වචනය ද, මනස ද** පිහිටුවාගෙන ආර්යයන් හට ගරහන්නේ වෙයි ද, ඔහු නිරබ්බුද ගණනින් 1,136ක් ද, අබ්බුද 5ක් ද වශයෙන් මෙතෙක් කල් නිරයෙහි පැහෙන්නේ ය."

The "independent divinity/ paccekabrahmā" Tudu addressed Kokālika in verse: "A person is born with an axe in their mouth. A fool cuts themselves with it when they say bad words. When you praise someone worthy of criticism, or criticize someone worthy of praise, you choose bad luck with your own mouth: you'll never find happiness that way. Bad luck at dice is a trivial thing, if all you lose is your money and all you own, even yourself. What's really terrible luck is to hate the holy ones. For more than two quinqua'decillion years, and another five quattuor'decillion ($5x10^{45}$)years, a slanderer of noble's goes to hell, having **aimed at them bad words/thoughts.**

අවිජ්ජා සුත්ත S Pali.Eng

අසප්පුරිසසංසේවෝ පරිපූරෝ **අසද්ධම්මස්සවනං** පරිපූරේති, අසද්ධම්මස්සවනං පරිපූරං **අස්සද්ධියං** පරිපූරේති, අස්සද්ධියං පරිපූරං **අයෝනිසෝමනසිකාරං** පරිපූරේති, අයෝනිසෝමනසිකාරෝ පරිපූරෝ **අසතාසම්පජඤ්ඤං** පරිපූරේති, අසතාසම්පජඤ්ඤං පරිපූරං **ඉන්ද්‍රියඅසංවරං** පරිපූරේති, ඉන්ද්‍රියඅසංවරෝ පරිපූරෝ තීණි **දුච්චරිතානි** පරිපූරේති, තීණි දුච්චරිතානි පරිපූරානි **පඤ්ච නීවරණේ** පරිපූරේන්ති, පඤ්ච නීවරණා පරිපූරා **අවිජ්ජං** පරිපූරේන්ති.

In the same way, when the factor of associating with true persons is fulfilled, it fulfills the factor of listening to the true teaching. When the factor of listening to the true teaching is fulfilled, it fulfills the factor of faith … rational application of mind … mindfulness and situational awareness … sense restraint …**the three kinds of good conduct … the four kinds of mindfulness meditation … the seven awakening factors. When the seven awakening factor**s are fulfilled, they fulfill knowledge and freedom.

සළායතන වග්ග* සල්ල සුත්තං M Sin Eng SN4.2.1.6

පින්වත් මහණෙනි, අශ්‍රැතවත් පෘතග්ජනයාත් ඔය වගේමයි. දුක් වේදනාවෙන් පහස ලැබූ විට සෝක කරනවා. ක්ලාන්ත වෙනවා. වැලපෙනවා. පපුවෙහි අත් ගසා ගන්නවා. සිහි කල්පනා නැති කර ගන්නවා. ඔහු කායිකවත්, මානසිකවත් වේදනා දෙකක් විඳිනවා. ඔහු දුක් වේදනාවෙන් පහස ලැබූ විට ක්‍රෝධ සහිත වෙනවා. ඒ දුක් වේදනාවෙන් ඇති වූ ක්‍රෝධ ඇති ඔහු තුළ දුක් වේදනාවෙන් හට ගන්නා යම් පටිඝානුසයක් ඇත් නම්, **එය සිත ඇතුළේ ඇති වෙනවා. ඔහු ඒ දුක් වේදනාවෙන් පහස ලබලා කාම සැපයයි සතුටින් පිළිගන්නේ.** එයට හේතුව කුමක්ද? පින්වත් මහණෙනි, අශ්‍රැතවත් පෘතග්ජනයා ක**ම් සැප විඳීමෙන් බැහැරව දුක් වේදනාවෙන් නිදහස් වීමක් ගැන දන්නේ නෑ.** කාම සැපය සතුටින් පිළිගනිද්දී සැප වේදනාවෙහි යම් රාගානුසයක් ඇත්නම්, එය ඔහුගේ සිත ඇතුළේ ඇති වෙනවා. ඔහු ඒ වේදනාවන්ගේ හටගැනීමවත්, නැතිවීමවත්, ආශ්වාදයවත්, ආදීනවයවත්, නිස්සරණයවත් ඒ ආකාරයෙන් ම අවබෝධ කරන්නේ නෑ.

Being contacted by that same painful feeling, he harbours aversion towards it. When he harbours aversion towards painful feeling, the underlying tendency to aversion towards painful feeling lies behind this. Being contacted by painful feeling, he seeks delight in sensual pleasure. For what reason? Because the uninstructed worldling does not know of any escape from painful feeling other than sensual pleasure. When he seeks delight in sensual pleasure, the underlying tendency to lust for pleasant feeling lies behind this. He does not understand as it really is the origin and the passing away, the gratification, the danger, and the escape in the case of these feelings. When he does not understand these things, the underlying tendency to ignorance in regard to neither-painful-nor-pleasant feeling lies behind this.

පින්වත් මහණෙනි, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා දුක් වේදනාවෙන් පහස ලැබූ විට සෝක කරන්නේ නෑ. ක්ලාන්ත වෙන්නේ නෑ. වැලපෙන්නේ නෑ. පපුවෙහි අත් ගසා ගන්නේ නෑ. සිහි කල්පනා නැති කරගන්නේ නෑ. ඔහු එක කායික වේදනාවකුයි විඳින්නේ. මානසිකව විඳින්නේ නෑ. පින්වත් මහණෙනි, ඒක මේ වගේ දෙයක්. පුරුෂයෙකුට හුලකින් විදිනවා. ඒ සමීපයට ම දෙවෙනි හුලකිනුත් විදින්නේ නෑ. එතකොට පින්වත් මහණෙනි, ඒ පුරුෂයා එක හුලකිනුයි වේදනා විඳින්නේ. පින්වත් මහණෙනි, ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාත් ඔය වගේමයි. දුක් වේදනාවෙන් පහස ලැබූ විට සෝක කරන්නේ නෑ. ක්ලාන්ත වෙන්නේ නෑ. වැලපෙන්නේ නෑ. පපුවෙහි අත් ගසා ගන්නේ නෑ. සිහි කල්පනා නැති කරගන්නේ නෑ. ඔහු එක කායික වේදනාවකුයි විඳින්නේ. මානසිකව විඳින්නේ නෑ. ඔහු දුක් වේදනාවෙන් පහස ලැබූ

විට ක්‍රෝධ සහිත වෙන්නේ නෑ. ඒ දුක් වේදනාවෙන් වූ ක්‍රෝධ නැති ඔහු තුළ දුක් වේදනාවෙන් හටගන්නා යම් පටිඝානුසයක් ඇත් නම්, එය සිත ඇතුළේ ඇති වෙන්නේ නෑ. ඔහු ඒ දුක් වේදනාවෙන් පහස ලබලා කාම සැපය පිළිගන්නේ නෑ. එයට හේතුව කුමක්ද? පින්වත් මහණෙනි, **ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයා කම් සැප විඳීමෙන් බැහැරව දුක් වේදනාවෙන් නිදහස් වීමක් ගැන දන්නවා.**

Monks, in the same way, when an educated disciple of the noble ones is touched by a painful sensation, he does not sorrow, fret, lament, beat his chest, wail, or become confused. He feels one feeling – physical, not mental. When touched by that painful feeling, **he is not aversive. Since he is not aversive towards that painful feeling, the tendency of aversion towards painful feelings is not latent in him.** “When touched by painful feelings, **he does not seek delight in sensual pleasure.** Why is that? Monks, an educated disciple of the noble ones **knows an escape from painful feelings other than sensual pleasure**. Since he does not seek delight in sensual pleasure, the tendency of passion towards pleasant feelings is not latent in him. “He accurately understands the origin, disappearance, appeal, drawback, and escape regarding those feelings.

කාම සැපය නො පිළිගනිද්දී සැප වේදනාවෙහි යම් රාගානුසයක් ඇත්නම්, එය ඔහුගේ සිත ඇතුළේ ඇති වෙන්නේ නෑ. ඔහු වේදනාවන්ගේ හටගැනීමත්, නැතිවීමත්, ආශ්වාදයත්, ආදීනවයත්, නිස්සරණයත් ඒ ආකාරයෙන්ම අවබෝධ කරනවා. ඒ වේදනාවන්ගේ හටගැනීමත්, නැතිවීමත්, ආශ්වාදයත්, ආදීනවයත්, නිස්සරණයත් ඒ ආකාරයෙන් ම අවබෝධ කිරීම නිසා ඔහු තුළ දුක් සැප රහිත විඳීමෙන් යම් අවිද්‍යා අනුසයක් ඇති වෙනවා නම්, එයත් ඇති වෙන්නේ නෑ. එතකොට ඔහු සැප වේදනාවක් විඳිනවා නම් එය හා එකතු නොවී ම යි විඳින්නේ. දුක් වේදනාවක් විඳිනවා නම් එය හා එකතු නොවී ම යි විඳින්නේ. දුක් සැප රහිත වේදනාවක් විඳිනවා නම්, එය හා එකතු නොවී ම යි විඳින්නේ. පින්වත් මහණෙනි, මේ ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට කියන්නේ ඉපදීමත් සමඟ, ජරා මරණත් සමඟ, සෝක වැලපීම්, දුක් දොම්නස්, සුසුම් හෙළීම් සමඟ එක් නොවී ඉන්නවා කියලයි. දුකත් සමඟ එක් නොවී ඉන්නවා කියලයි. පින්වත් මහණෙනි, මේ කාරණයේදී අශ්‍රැතවත් පෘතග්ජනයාගේත් ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාගේත් විශේෂත්වය මෙයයි. අදහස මෙයයි. වෙනස්කම මෙයයි

They truly understand feelings’ origin, ending, gratification, drawback, and escape. There’s no underlying tendency to ignorance about neutral feeling underlying that. If they feel a pleasant feeling, they feel it detached. If they feel a painful feeling, they feel it detached. If they feel a neutral feeling, they feel it detached. They’re called a learned noble disciple who is detached from rebirth, old age, and death, from sorrow, lamentation, pain, sadness, and distress; who is detached from suffering, I say. This is the difference between a learned noble disciple and an unlearned ordinary person.

උපෝසථ Paharada සුත්තං L Eng Sin Ud5.5 AN8.2.9

In the same way, seeing eight incredible and amazing things, mendicants, the mendicants love this teaching and training. What eight? පින්වත් මහණෙනි, අන්න ඒ විදිහටම මේ බුද්ධ ශාසනයේ ආශ්චර්යවත් අද්භූත කාරණා අටක් තියෙනවා. ඒවා දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආශා කරන්නේ. මොනවාද ඒ ආශ්චර්යවත් වූ කරුණු අට?

The ocean gradually slants, slopes, and inclines, with no abrupt precipice. In the same way in this teaching and training the penetration to enlightenment comes from gradual training, progress, and practice, not abruptly. This is the first thing the mendicants love about this teaching and training.

(01) පින්වත් මහණෙනි, මහා සමුද්‍රය පිළිවෙලින් පහළට යනවා. පිළිවෙලින් ඇතුළට යනවා. පිළිවෙලින් ගැඹුරට බර වෙනවා. එක පාරටම ප්‍රපාතයක් නෑ. පින්වත් මහණෙනි, අන්න ඒ විදිහමයි මේ බුද්ධ ශාසනයෙත් පිළිවෙලින් හික්මීමක් තියෙනවා. පිළිවෙලින් වැඩපිළිවෙලක් තියෙනවා. පිළිවෙලින් ප්‍රතිපදාවක් තියෙනවා. එකපාරටම අරහත්

වෙන්නෙ නෑ. පින්වත් මහණෙනි, මේ ශාසනයේ පිළිවෙලින් හික්මීමක්, පිළිවෙලන් කටයුතු කිරීමක්, පිළිවෙලින් ප්‍රතිපදාවක්, එකපාරටම අරහත්ව අවබෝධයක් නැද්ද, පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති ආශ්චර්යය අද්භූත වූ පළවෙනි කරුණ මෙයයි. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

The ocean is consistent and doesn't overflow its boundaries. In the same way, when a training rule is laid down for my disciples they wouldn't break it even for the sake of their own life. This is the second thing the mendicants love about this teaching and training.

(02) පින්වත් මහණෙනි, මහා සමුද්‍රය පිහිටි ජල කඳින් යුක්තයි. වෙරළ ඉක්මවා යන්නෙ නෑ. අන්න ඒ වගේමයි පින්වත් මහණෙනි, මා විසින් ශ්‍රාවකයන් හට යම් ශික්ෂාපදයක් පණවලා තියෙනවාද, මාගේ ශ්‍රාවකයෝ ජීවිතය නිසාවත් ඒ ශික්ෂාපද ඉක්මවා යන්නෙ නෑ. පින්වත් මහණෙනි, මා විසින් ශ්‍රාවකයන් හට යම් ශික්ෂාපදයක් පණවලා තියෙනවාද, මාගේ ශ්‍රාවකයෝත් ජීවිතය නිසාවත් ඒ ශික්ෂාපද ඉක්මවා යන්නේ නැද්ද, මේක තමයි පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති දෙවන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

The ocean doesn't accommodate a carcass, but quickly carries it to the shore and strands it on the beach. In the same way, the Saṅgha doesn't accommodate a person who is unethical, of bad qualities, filthy, with suspicious behavior, underhand, no true ascetic or spiritual practitioner—though claiming to be one—rotten inside, festering, and depraved. But they quickly gather and expel them. Even if such a person is sitting in the middle of the Saṅgha, they're far from the Saṅgha, and the Saṅgha is far from them. This is the third thing the mendicants love about this teaching and training.

(03) පින්වත් මහණෙනි, මහා සමුද්‍රයේ මළකුණු එකතු වෙන්නෙ නෑ. මහා සමුද්‍රයේ යම් මළකුණක් තිබ්බොත් ඒක වහාම මුහුදු වෙරළට ගහගෙන එනවා. ගොඩබිමට ගහගෙන එනවා. පින්වත් මහණෙනි, අන්න ඒ විදිහමයි යම්කිසි පුද්ගලයෙක් දුස්සීල නම්, පාපී ස්වභාවයෙන් යුතු නම්, පිළිකුල් සහගත සැක කටයුතු පැවැත්මෙන් යුතු නම්, රහස් වැඩ තියෙනවා නම්, අශ්‍රමණයෙක් නම්, ශ්‍රමණයෙක් වගේ ඉන්නවා නම්, බ්‍රහ්මචාරී වගේ ඉන්න අබ්‍රහ්මචාරී කෙනෙක් නම්, ඇතුළ කුණුවෙලා නම්, කෙලෙස් වැගිරෙනවා නම්, කසළවලින් යුක්ත නම්, ඔහු සංඝයා සමඟ පෑහෙන්නේ නෑ. භික්ෂු සංඝයා රැස් වෙලා, වහාම ඔහුව බැහැර කරනවා. ඔහු භික්ෂු සංඝයා මැද වාඩි වෙලා හිටියත්, ඔහු ඉන්නෙ සංඝයාගෙන් දුරස් වෙලාමයි. සංඝයා ඉන්නෙ ඔහුගෙන් දුරස් වෙලාමයි.පින්වත් මහණෙනි, ඒ දුස්සීල වූ, පාපී වූ, පිළිකුල් සහගත, සැක කටයුතු ක්‍රියා ඇති, රහස් වැඩ ඇති, ශ්‍රමණ වෙස් ගත් අශ්‍රමණයෙක් වූ, බ්‍රහ්මචාරී වෙස් ගත් අබ්‍රහ්මචාරී වූ, ඇතුළත කුණු වූ, කෙලෙස් වැගිරෙන, කසළවලින් හටගත් ඒ පුද්ගලයා සංඝයා සමඟ නොපෑහෙන බව. භික්ෂු සංඝයා රැස් වෙලා, ඒ පුද්ගලයාව බැහැර කරන බව, යම් හෙයකින් ඔහු පිරිසිදු සංඝයා මැද හිටියත් සංඝයාට අයිති නැති බව, සංඝයාද ඔහුගෙන් බැහැර බව යන මේ දේවල් ඇද්ද, පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති තුන්වන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

Furthermore, when they reach the ocean, all the great rivers—that is, the Ganges, Yamunā, Aciravatī, Sarabhū, and Mahī—lose their names and clans and are simply considered 'the ocean'. In the same way, when they go forth from the lay life to homelessness, all four classes—aristocrats, brahmins, peasants, and menials—lose their former names and clans and are simply considered 'Sakyan ascetics'. This is the fourth thing the mendicants love about this teaching and training.

(04) පින්වත් මහණෙනි, ගංගා, යමුනා, අචිරවතී, සරභූ, මහී ආදී මහා ගංගාවල් තියෙනවා. ඒවා ඔක්කොම මහා මුහුදටයි එන්නේ. ඊට පස්සේ ඒ ගංගාවල කලින් නම් අත්හැරලා, 'මහා සමුද්‍රය' කියන ව්‍යවහාරයට පත් වෙනවා. පින්වත් මහණෙනි, අන්න ඒ වගේමයි රජ කුලය, බ්‍රාහ්මණ කුලය, වෙළඳ කුලය, කම්කරු කුලය කියන මේ කුල හතරක් තියෙනව නෙ. ඔවුන් කවුරුන් ගිහි ගේ අත්හැරලා, තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ අනගාරික ශාසනයේ පැවිදි වුනාට පස්සේ, කලින් තිබ්බිච්ච නම් ගොත් අත්හරිනවා. 'ශාක්‍යපුත්‍ර ශ්‍රමණ' නම ගන්නවා. පින්වත් මහණෙනි, මේ

‘ක්ෂත්‍රිය, බ්‍රාහ්මණ, වෛශ්‍ය, ශූද්‍ර’ යන මේ කුල හතරට අයිති කවුරුත් ගිහි ජීවිතය අත්හැරලා තථාගතයන් වහන්සේ වදාළ අනගාරික ශාසනයේ පැවිදි වුණාට පස්සේ, කළින් නිබ්බිච්ච නම් ගොත් අත්හැරලා ‘ශාක්‍යපුත්‍ර ශ්‍රමණ’ යන නම ගන්නවාය කියන යම් කරුණක් ඇද්ද, පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති හතරවන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

For all the world’s streams that reach it, and the showers that fall from the sky, the ocean never empties or fills up. In the same way, though several mendicants become fully extinguished in the element of extinguishment with no residue, the element of extinguishment never empties or fills up. This is the fifth thing the mendicants love about this teaching and training.

(05) පින්වත් මහණෙනි, ලෝකයේ තියෙන ඇළ, දොළ, ගංගා ආදියෙන් මහ මුහුදට වතුර ගලනවා. අහසිනුත් මහ මුහුදට වතුර වැටෙනවා. නමුත් ඒ හේතුවෙන් මහා සමුද්‍රයේ අඩු බවක්වත්, පිරී ගිය බවක්වත් පෙන්නෙ නෑ. පින්වත් මහණෙනි, ඔන්න ඔය වගේමයි කොයි තරම් විශාල භික්ෂු පිරිසක් වුණත් අනුපාදිශේෂ පරිනිර්වාණ ධාතුවෙන් පිරිනිවන් පෑවත් ඒ අමා මහ නිවනෙ අඩුවක්වත්, පිරුණු බවක්වත් ඒ හේතුව නිසා ඇතිවෙන්නේ නෑ. පින්වත් මහණෙනි, කොයි තරම් භික්ෂු පිරිසක් අනුපාදිශේෂ පරිනිර්වාණ ධාතුවෙන් පිරිනිවන් පෑවත්, ඒ අමා මහ නිවනේ අඩුවක්වත්, පිරුණු බවක්වත් නොපෙනෙන බවක් ඇද්ද, පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති පස් වන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

The ocean has just one taste, the taste of salt. In the same way, this teaching and training has one taste, the taste of freedom. This is the sixth thing the mendicants love about this teaching and training.

(06) පින්වත් මහණෙනි, මහා සමුද්‍රය එකම රසයකින් යුක්තයි. ලුණු රසයෙන් යුක්තයි. අන්න ඒ වගේමයි මේ බුදු සසුනත් එකම රසය වන විමුක්ති රසයෙන් යුක්තයි. පින්වත් මහණෙනි, මේ බුදු සසුනත් එකම රසය වන විමුක්ති රසයෙන් යුක්තයි යන යමක් ඇද්ද, පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති හයවන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

The ocean is full of many kinds of treasures, such as pearls, gems, beryl, conch, quartz, coral, silver, native gold, rubies, and emeralds. In the same way, this teaching and training is full of many kinds of treasures, such as the four kinds of mindfulness meditation, the four right efforts, the four bases of psychic power, the five faculties, the five powers, the seven awakening factors, and the noble eightfold path. This is the seventh thing the mendicants love about this teaching and training.

(07) පින්වත් මහණෙනි, තවත් කාරණයක් තියෙනවා. මහා සමුද්‍රයේ ගොඩාක් මැණික් තියෙනවා. නොයෙක් මැණික් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ මුතු, මැණික්, වෛරෝඩි, හක්ගෙඩි, ගල්වර්ග, පබළු, රිදී, රත්තරන්, රතු මැණික්, මැසිරි ගල් ආදියයි. පින්වත් මහණෙනි, ඔන්න ඔය විදිහමයි මේ බුදු සසුනේත් ගොඩාක් මැණික් තියෙනවා. නොයෙක් මැණික් තියෙනවා. මේවා තමයි තියෙන මැණික්. ඒ කියන්නේ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සම්‍යක් පධාන වීර්යය, සතර ඉර්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. පින්වත් මහණෙනි, මේ බුදු සසුනේ ගොඩාක් මැණික් ඇති බව, නොයෙක් මැණික් ඇති බව, මේ ආකාරයේ මැණික් ඇති බව, ඒ කියෙන්නේ සතර සතිපට්ඨානය, සතර සම්‍යක් පධාන වීර්යය, සතර ඉර්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, සප්ත බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යන යමක් ඇද්ද, පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති හත් වන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

Many great beings live in the ocean, such as leviathans, leviathan-gulpers, leviathan-gulper-gulpers, titans, dragons, and centaurs. In the ocean there are life-forms a hundred leagues long, or even two hundred, three hundred, four hundred, or five hundred leagues long. In the same way, great beings live in this teaching and training, and these are those beings. The stream-enterer and the one practicing to realize the fruit of stream-entry. The once-returner and the one practicing to realize the fruit of once-return. The non-returner and the one practicing to realize the fruit of non-return. The perfected one, and the one practicing for perfection.

This is the eighth thing the mendicants love about this teaching and training. Seeing these eight incredible and amazing things, the mendicants love this teaching and training."

(08) පින්වත් මහණෙනි, මේ මහා සමුද්‍රය මහත් සත්වයන්ට වාසස්ථානයයි. මෙවැනි සත්වයන් ඉන්නවා. තිමි, තිමිංගල, තිමිරපිංගල, අසුරයන්, නාගයන්, ගාන්ධර්වයන් ඉන්නවා. ඒ වගේම මහා සමුද්‍රයේ යොදුන් සියයේ ශරීර ඇති සතුන් ඉන්නවා. යොදුන් දෙසියේ ශරීර ඇති සතුන් ඉන්නවා. යොදුන් තුන් සියයේ ශරීර ඇති සතුන් ඉන්නවා. යොදුන් හාරසියයේ ශරීර ඇති සතුන් ඉන්නවා. යොදුන් පන්සියයේ ශරීර ඇති සතුන් ඉන්නවා. පින්වත් මහණෙනි, ඔන්න ඔය වගේමයි මේ බුදු සසුනත් මහත් සත්වයන්ට වාසස්ථානයක්. එහි මෙවැනි සත්වයන් ඉන්නවා. සෝවාන් කෙනා, සෝවාන් ඵලය සාක්ෂාත් කරන්නට පිළිපන් කෙනා, සකදාගාමී කෙනා, සකදාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කරන්නට පිළිපන් කෙනා, අනාගාමී කෙනාz, අනාගාමී ඵලය සාක්ෂාත් කරන්නට පිළිපන් කෙනා, රහතන් වහන්සේ, අරහත් ඵලය සාක්ෂාත් කරන්නට පිළිපන් කෙනා. පින්වත් මහණෙනි, මේ බුද්ධ ශාසනයේ ඇති අට වන ආශ්චර්යය අද්භූත කාරණය. එය දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආසා කරන්නේ.

පින්වත් මහණෙනි, මේවා තමයි මේ බුද්ධ ශාසනයේ ආශ්චර්යවත් අද්භූත කරුණු අට. **මේවා දැක දැක තමයි භික්ෂූන් මේ බුද්ධ ශාසනයට ඔච්චර ආශා කරන්නේ.**

සංචේතනා සුත්තං S Sin Eng

යම් හේතුවකින් ඔහුට තමා තුළ සැප දුක් හටගන්නේ ද, ඒ කාය කර්මය තමා හෝ කරන්නේ වෙයි. යම් හේතුවකින් ඔහුට තමා තුළ සැප දුක් හටගන්නේ ද, ඒ කාය කර්මය **අනුන්** හෝ කරන්නේ වෙයි. යම් හේතුවකින් ඔහුට තමා තුළ සැප දුක් හටගන්නේ ද, ඒ කාය කර්මය දැන හෝ කරන්නේ වෙයි. යම් හේතුවකින් ඔහුට තමා තුළ සැප දුක් හටගන්නේ ද, ඒ කාය කර්මය **නොදැන** හෝ කරන්නේ වෙයි.

By oneself one makes the choice that gives rise to bodily, verbal, and mental action, conditioned by which that pleasure and pain arise in oneself. සාමං වා තං, භික්ඛවේ, කායසඞ්ඛාරං අභිසඞ්ඛරෝති, යංපච්චයාස්ස තං උප්පජ්ජති අජ්ඣත්තං සුඛදුක්ඛං. Or else, **others make the choice** … පරේ වාස්ස තං, භික්ඛවේ, කායසඞ්ඛාරං අභිසඞ්ඛරෝන්ති, යංපච්චයාස්ස තං උප්පජ්ජති අජ්ඣත්තං සුඛදුක්ඛං.

One consciously makes the choice … සම්පජානෝ වා තං, භික්ඛවේ, කායසඞ්ඛාරං අභිසඞ්ඛරෝති, යංපච්චයාස්ස තං උප්පජ්ජති අජ්ඣත්තං සුඛදුක්ඛං.Or else, one **unconsciously** makes the choice … අසම්පජානෝ වා තං, භික්ඛවේ, කායසඞ්ඛාරං අභිසඞ්ඛරෝති, යංපච්චයාස්ස තං උප්පජ්ජති අජ්ඣත්තං සුඛදුක්ඛං.Ignorance is included in all these things. ඉමේසු, භික්ඛවේ, ධම්මේසු අවිජ්ජා අනුපතිතා,මහණෙනි, මේ කාය, වචී, මනෝ කර්මයන් මත අවිද්‍යාව වැටී ඇත්තේ ය.

භද්දියත්ථේරගාථා Bhaddiya Kāligodhāyaputta M PaliEng

These verses contain the Canon's only complete list of the thirteen ascetic (dhutaṅga) practices. Bhaddiya's story is told in Ud 2:10.

යානං මේ හත්ථිගීවාය සුඛුමා වත්ථා පඨාරිතා, සාලීනං ඕදනෝ භුත්තෝ සුචිමංසූපසේචනෝ
සොජ්ජ භද්දෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
ඣායති අනුපාදානෝ පුත්තෝ ගෝධාය භද්දියෝ

1. පංසුකූලී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
2. පිණ්ඩපාතී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
3. තේචීවරී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,

4. සපදානචාරී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
5. ඒකාසනී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
6. පත්තපිණ්ඩී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
7. ඛලුපච්ඡාභත්තී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
8. ආරඤ්ඤිකෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
9. රුක්ඛමූලිකෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
10. අබ්භෝකාසී සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
11. සෝසානිකෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
12. යථාසන්ථතිකෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
13. නේසජ්ජිකෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
    1. අප්පිච්ඡෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
    2. සන්තුට්ඨෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
    3. පවිවිත්තෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
    4. අසංසට්ඨෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,
    5. ආරද්ධවිරියෝ සාතතිකෝ උඤ්ඡාපත්තාගතේ රතෝ,

ඣායති අනුපාදානෝ පුත්තෝ ගෝධාය භද්දියෝ

හිත්වා සතපලං කංසං සෝවණ්ණං සතරාජිකං,
අග්ගහිං මත්තිකාපත්තං ඉදං දුතියාභිසේචනං
උච්චේ මණ්ඩලිපාකාරේ දළ්හමට්ටාලකොට්ඨකේ,
රක්ඛිතෝ ඛග්ගහත්ථේහි උත්තසං විහරිං පුරේ
සොජ්ජ භද්දෝ අනුත්‍රාසී පහීනභයභේරවෝ,

ඣායති වනමෝගය්හ පුත්තෝ ගෝධාය භද්දියෝ

සීලක්ඛන්ධේ පතිට්ඨාය සතිං පඤ්ඤඤ්ච භාවයං, පාපුණිං අනුපුබ්බේන සබ්බසංයෝජනක්ඛය'න්ති

I rode on an elephant's neck, wearing luxurious clothes. I ate boiled fine rice with pure meat sauce.Today I am fortunate, persistent, happy with the scraps in my bowl: Bhaddiya son of Godhā practices absorption without grasping.

Wearing cast-off cloth, persevering,delighting in whatever falls into his bowl,
Bhaddiya, son of Godhā,does jhāna without clinging.

Going for alms, persevering,delighting in whatever falls into his bowl,
Wearing only one triple set of robes, persevering… Bypassing no donors on his alms round, persevering… Eating only one meal a day, persevering… Eating from the bowl, persevering… Refusing food brought afterwards, persevering…
Living in the wilderness, persevering… Living at the foot of a tree, persevering… Living in the open air, persevering… Living in a cemetery, persevering… Accepting whatever lodging he's assigned, persevering, Not lying down, persevering,delighting in whatever falls into his bowl,Bhaddiya, son of Godhā, does jhāna without clinging.
Modest, persevering… Content, persevering… Secluded, persevering… Unentangled, persevering… Energy aroused, persevering, delighting in whatever falls into his bowl,
Bhaddiya, son of Godhā,does jhāna without clinging.

Abandoning a 100-carat bowl of bronze and a 100-weight bowl of gold, I took instead a bowl of clay අග්ගහිං මත්තිකාපත්තං, this is my second initiation ඉදං දුතියාභිසේචනං. In the midst of high encircling walls,strong battlements & gates,guarded by men with swords in hand— I used to live ; trembling.Today, fortunate, unafraid, with fear & terror abandoned,Bhaddiya, son of Godhā,having plunged into the forest,does jhāna. Standing firm in the aggregate of virtue,developing mindfulness & discernment, step by step I attained the ending of all fetters.

ඉස්සර මං හිටියෙ නට්ටු ගොඩනැගිල්ලක උඩනට්ටුවේ. මං හිටිය නගරය වටේම උස තාප්පයක් තිබුණා.

මාව රකින්ට කඩු අතට ගත්තු සේනාවක් වටේ හිටියා. ඒත් මං ජීවත් වුණේ බියෙන්.අද ඒ හද්දියම කිසිම බියක් නැතිව කිසිම තැති ගැනීමක් නැතිව ඉන්නවා. කාලිගෝධාවගේ පුතා වූ හද්දිය වනාන්තරය ඇතුලට ගිහින් භාවනා කරනවා.උතුම් ශීලයක පිහිටලා සිහි නුවණත් ප්‍රඥාවත් දියුණු කරලා අරහත්වයට පත්වුණේ. අනුපිළිවෙලින් හැම කෙලෙස් බන්ධනයක්ම නසල දාලයි.

නවංගුපෝසථ M Sabbath with Nine Factors AN9:18 EngPaliSin

“Mendicants, the observance of the sabbath with its nine factors is very fruitful and beneficial and splendid and bountiful.And how should it be observed?

1. මහණෙනි, මෙහිලා ආර්යශ්‍රාවකයා මෙසේ නුවණින් සළකයි. ‘දිවි ඇති තෙක් රහතන් වහන්සේලා සතුන් මැරීම අත්හැර, සතුන් මැරීමෙන් වැළකුණු සේක. දඬු මුගුරු අත්හැර, අවි ආයුධ අත්හැර, ලැජ්ජා ඇති ව, දයාවෙන් යුක්ත ව, සියළු ප්‍රාණ භූතයින් කෙරෙහි හිතානුකම්පී ව වසන සේක. මම ත් අද මේ රාත්‍රිය ත්, මේ දහවල ත්, මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ පළමු අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.
2. ‘රහතන් වහන්සේලා දිවි තිබෙන තුරු සොරකම අත්හැර සොරකමින් වැළකී සිටින සේක. දුන් දේ පමණක් ගන්නා, දුන් දේ පමණක් ගන්නට කැමති වන, සොර රහිත වූ පිරිසිදු වූ සිතින් යුතුව වසන සේක. මම ත් අද මේ රාත්‍රිය ත්, දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ දෙවෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.
3. ‘රහතන් වහන්සේලා දිවි තිබෙන තුරු අබ්‍රහ්මචාරී බව අත්හැර බ්‍රහ්මචාරී ව වසන සේක. එයින් ඈත් වී සිටින සේක. ලාමක දෙයක් වන මෙථුන සේවනයෙන් වැළකී සිටින සේක. මම ත් අද මේ රාත්‍රිය ත්, දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ තුන්වෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.

4. ‘රහතන් වහන්සේලා දිවි තිබෙන තුරු බොරු කීම අත්හැර, බොරු කීමෙන් වැළකී සිටින සේක. සත්‍ය වචන පවසන, ඇත්තෙන් ඇත්ත ගලපා පවසන, ස්ථිර වචන පවසන, ඇදහිය යුතු වචන පවසන, ලොව නොරවටන වචන පවසන සේක. මම ත් අද මේ රාත්‍රිය ත්, මේ දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ සිව්වෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.
5. ‘රහතන් වහන්සේලා දිවි තිබෙන තුරු මත්පැන් – මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය බැහැර කොට මත්පැන් – මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වෙන් වී සිටින සේක. මම ත් අද මේ රාත්‍රිය ත්, මේ දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ පස්වෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.
6. ‘රහතන් වහන්සේලා දිවි තිබෙන තුරු පෙරවරුවෙහි පමණක් වළඳමින්, රාත්‍රී භෝජනයෙන් තොර ව, නොකල්හී ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටින සේක. මම ත් අද මේ රාත්‍රිය ත්, මේ දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ සයවෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.

7. ‘රහතන් වහන්සේලා දිවි තිබෙන තුරු නැටුම්, ගැයුම්, වැයුම්, විකාර දේ නැරඹීම, මල්, සුවඳ විලවුන් දැරීම, විසිතුරු වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසීම ආදියෙන් වැළකී සිටි සේක. මම ත් අද මේ රෑය ත්, දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ සත්වෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.
8.As long as they live, the perfected ones give up high and luxurious beds. They sleep in a low place, either a small bed or a straw mat. මම ත් අද මේ රෑය ත් දහවල ත් මේ අංගය සමාදන් වීමෙන් ද රහතන් වහන්සේලා අනුව යමි. මාගේ උපෝසථය ද වසන ලද්දේ වන්නේ ය’ කියා මේ අටවෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.

9. මහණෙනි, මෙහිලා ආර්ය ශ්‍රාවක තෙමේ මෛත්‍රී සහගත සිතින් එක් දිශාවක් පතුරුවා වාසය කරයි. ඒ අයුරින් දෙවෙනි දිශාවට ත්, ඒ අයුරින් තුන්වෙනි දිශාවට ත් ඒ අයුරින් සතර වෙනි දිශාවට ත් මෙසේ උඩ – යට – සරස සියළු තැන, සියළු සත්වයන්ට, සියළු ලෝකයාට විපුල වූ, මහද්ගත වූ, අප්‍රමාණ වූ, වෛර නැති, දුක් නැති මෛත්‍රී සහගත සිතින් පතුරුවා වාසය කරයි. මේ නවවෙනි අංගයෙන් සමන්විත වෙයි.
They meditate spreading a heart full of love to one direction, and to the second, and to the third, and to the fourth. In the same way above, below, across, everywhere, all around, they spread a heart full of love to the whole world—abundant, expansive, limitless, free of enmity and ill will.
මෙත්තාසහගතේන චේතසා ඒකං දිසං ඵරිත්වා විහරති, තථා දුතියං තථා තතියං තථා චතුත්ථං. ඉති උද්ධමධෝ තිරියං සබ්බධි සබ්බත්තතාය සබ්බාවන්තං ලෝකං මෙත්තාසහගතේන චේතසා විපුලේන මහග්ගතේන අප්පමාණේන අවේරේන අබ්‍යාපජ්ජේන ඵරිත්වා විහරති.
This is its ninth factor. ඉමිනා නවමේන අඞ්ගේන සමන්නාගතෝ හෝති.

ඒවං උපවුත්ථෝ ඛෝ භික්ඛවේ, නවහංගේහි සමන්නාගතෝ උපෝසථෝ මහප්ඵලෝ හෝති මහානිසංසෝ මහාජුතිකෝ මහාවිප්ඵාරෝති. මෙසේ අංග නවයකින් යුක්ත ව උපෝසථ සිල් සමාදන් වීම මහත්ඵල ඇත්තේ වෙයි. මහත් අනුසස් ඇත්තේ වෙයි. මහත් බැබලීම් ඇත්තේ වෙයි. මහත් පැහිරීම් ඇත්තේ වෙයි

Udana

සුඛෝ විවේකෝ තුට්ඨස්ස සුතධම්මස්ස පස්සතෝ,අබ්‍යාපජ්ජං සුඛං ලෝකේ පාණභූතේසු සංයමෝ ,සුඛා විරාගතා ලෝකේ කාමානං සමතික්කමෝ , අස්මිමානස්ස යෝ විනයෝ ඒතං වේ පරමං සුඛන්ති
There is happiness and detachment for the one who is satisfied, Who has heard the Dhamma, and who sees, There is happiness for he who is free from ill-will in the world, Who is restrained towards breathing beings. The state of dispassion in the world is happiness, the complete transcending of sense desires, (But) for he who has removed the conceit 'I am' - this is indeed the highest happiness."“සද්ධර්මය අවබෝධ වීම නිසා ඒ අමා නිවන දකින සතුටු සිත් ඇති රහතන් වහන්සේට ඒ චිත්ත විවේකය හරි සැපයි. කෝප රහිත බව හරි සැපයි. ලෝකයේ සතුන් ගැන අහිංසාව ඇතිවීමත් සැපයි. මේ ලෝකයේ කාමයන් ඉක්මවා ගිය, විරාගී ධර්මය හරි සැපයි. 'මම වෙමි' යන මානයේ යම් දුරුවීමක් වේ නම්, ඒ අරහත්වය තමයි උතුම්ම සැපය

"That which is sensual happiness in the world, and that happiness which is divine, To the happiness of the destruction of craving, these are not worth a sixteenth part.**"“යංච කාමසුඛං ලෝකේ යංචිදං දිව්යං සුඛං,තණ්හක්ඛයසුඛස්සේතේ කලං නාග්ඝන්ති සෝළසි"න්ති** “මේ ලෝකයේ යම් කාම සැපයක් ඇද්ද, දිව්‍ය වූ යම් මේ සැපයක් ඇද්ද, ඒ සැපය තණ්හාව ක්ෂය කිරීමෙන් ලබන නිවන් සැපයෙන් සොළොස් කලාවෙන් කොටසක් තරම්වත් වටින්නේ නෑ.

Affected by pleasure and pain in the village or wilderness, you should certainly not consider it as due to oneself or another. Contacts affect one with cleaving as condition, How could contacts affect one without

cleaving **ගාමේ අරඤ්ඤේ සුඛදුක්ඛඵුට්ඨෝ ,නේවත්තතෝ නෝ පරතෝ දහේථ , ඵුසන්ති ඵස්සා උපධිං පටිච්ච නිරූපධිං කේන ඵුසෙයුං ඵස්සාති** "ගමේදී වුනත්, අරණ්‍යයේදී වුනත් සැප දුක් විඳින්න ලැබෙන කොට, ඒවා තමන්ගේ වශයෙන්වත්, අනුන්ගේ වශයෙන්වත් ගණන් ගත යුතු නෑ. කෙලෙස් නිසයි ඔය සැප දුක් පහසවල් ස්පර්ශ වෙන්නේ. ඉතින් නිකෙලෙස් කෙනෙකුට ඔය සැප දුක් පහසවල් කුමකින් ස්පර්ශ වෙන්නද?

=Happy indeed are those who have nothing, The Perfect Ones are people who surely have nothing, See how one who has something is troubled, He is a person who is in a state of bondage in regard to (other) people **සුඛිනෝ වත යේ අකිඤ්චනා ,වේදගූනෝ හි ජනා අකිඤ්චනා, සකිඤ්චනං පස්ස විහඤ්ඤමානං, ජනෝ ජනස්මිං පටිබන්ධචිත්තෝ නි** "යම් කෙනෙක් කෙලෙස් රහිත නම්, ඇත්තෙන්ම ඒ අය සුවපත් වෙලයි ඉන්නෙ. දහම තුළ පරතෙරට ගිය රහතන් වහන්සේලා කෙලෙස් රහිතවයි ඉන්නේ. කෙලෙස් සහිත උදවිය පීඩා විඳින හැටි බලනු මැනැව. මේ ජනයා, ජනතාව තුළටම කිඳාබැස ගිය ස්වභාවයෙන් යුක්තයි

=Hosts of devas and many men are tied by the satisfaction in forms that are loved, Miserable and worn out, they come under the power of the King of Death. For sure those who are heedful day and night, give up forms that are loved -They surely dig up the root of misery (which is) Death's bait, so difficult to transcend **පියරූපස්සාදගථීතාසේ දේවකායා පුථු මනුස්සා ච, ,අඝාවිනෝ පරිජුන්නා මච්චුරාජස්ස වසං ගච්ඡන්ති යේ වේ දිවා ච රත්තෝ ච ,අප්පමත්තා ජහන්ති පියරූපං, තේ වේ ඛණන්ති අඝමූලං ,මච්චුනෝ ආමිසං දුරතිවත්තන්ති** "බොහෝ දෙවියොත්, බොහෝ මිනිස්සුත් ප්‍රිය ස්වරූප ඇති ආශ්වාදයටම ගිජු වෙලයි ඉන්නෙ. අන්තිමේදී දුකට පත්වෙනවා. පිරිහිලා යනවා. මාරයාගේ වසඟයට යනවා. යම් කෙනෙක් දිව රෑ වෙහෙස නොබලා, අප්‍රමාදීව, ප්‍රිය ස්වරූප වූ පංච කාමයන් දුරුකළොත්, ඇත්තෙන්ම ඔවුන් විතරක් ඉක්මවා යන්නට ඉතා අපහසු වූ මාරයාගේ විෂයට අයිති වූ මේ දුකේ මූලික හේතුව වන තෘෂ්ණාව මුලින්ම උදුරලා දානවා.

=The disagreeable in an agreeable form, the unlovely in a lovely form, The painful in the form of pleasure, overcome the heedless one **අසාතං සාතරූපේන පියරූපේන අප්පියං, දුක්ඛං සුඛස්ස රූපේන පමත්තමතිවත්තතී"නි.** "අමිහිරි දේවල් මිහිරි ස්වරූපයෙන්, අප්‍රිය දේවල් ප්‍රිය ස්වරූපයෙන්, දුක් දේවල් සැප ස්වරූපයෙන් ප්‍රමාදී පුද්ගලයාව යට කරගෙන යනවා."

=All that is in another's power is painful, all that is mastered is pleasing, In sharing they suffer hardship, for yokes are difficult to transcend **සබ්බං පරවසං දුක්ඛං සබ්බං ඉස්සරියං සුඛං, සාධාරණේ විහඤ්ඤන්ති, යෝගා හි දුරතික්කමා"නි** "අනුන්ගේ යටතේ තියෙන හැමදෙයක්ම දුකක්. සියලු ලොවිතුරු ඉසුරුමත් බව සැපයි. සාධාරණය ඉටු කරගන්න යන හැම දෙනෙක්ම පීඩා විඳිනවා. මේ කෙලෙස් බන්ධනවලින් නිදහස් වෙන එක නම් ලේසි දෙයක් නොවෙයි

=For he who has no agitations inside (the mind), Who has thus completely transcended continuity of existence, The devas are unable to see He who is without fear, happy, and griefless. **යස්සන්තරතෝ න සන්ති කෝපා ,ඉතිභවාභවතංච වීතිවත්තෝ, තං විගතභයං සුඛිං අසෝකං ,දේවා නානුභවන්ති දස්සනායා"නි** "යම් කෙනෙකුගේ සිත ඇතුළේ කිසි කෝපයක් නැත්නම්, ලාභ අලාභ ආදී දේවල් ගැන සිත පැටලෙන ස්වභාවය ඉක්මවා ගියා නම්, ඔහු භය දුරු කරපු කෙනෙක්. සුවපත් කෙනෙක්. ශෝක රහිත කෙනෙක්. ඒ රහතුන්ගේ ජීවිතය තේරුම් ගන්න දෙවියන්ටවත් බෑ

=He who is victorious over the thorn of sense desire, Scolding, slaying, and (other) bonds, He who stands unmoved like a mountain, That monk does not shake in regard to pleasure and pain **යස්ස ජිතෝ කාමකණ්ටකෝ,අක්කෝසෝ ච වධෝ ච බන්ධනං ච, පබ්බතෝ විය සෝ ඨිතෝ අනේජෝ,සුඛදුක්ඛේසු න වේධති ස භික්ඛු"නි** "යම් කෙනෙක් කාම කටුව ජයගත්තා නම්, ආක්‍රෝශ කිරීම්, වධ බන්ධනත් ජයගත්තා නම්, ඔහු නොසැලී පිහිටලා ඉන්නෙ පර්වතයක් වගෙයි. සැප දුක් දෙකේම සැළෙන්නෙ නෑ. අන්න ඔහු තමයි භික්ෂුව

=Just like a mountain rock, unagitated, well established, So is the monk, through the destruction of delusion - like a mountain he does not shake.**යථාපි පබ්බතෝ සේලෝ අචලෝ සුප්පතිට්ඨිතෝ, ඒවං මෝහක්ඛයා භික්ඛු පබ්බතෝ'ව න වේධතී"ති** "හරියටම ගල් පර්වතයක් වගෙයි. සෙලවීමක් නෑ. මනාව පිහිටලයි ඉන්නේ. මෝහය ගෙවලා දාපු භික්ෂුවත් ඒ වගේම තමයි. ගල් පර්වතයක් වගෙයි. සෙලවෙන්නෙ නෑ

=Attending to mindfulness related to the body, Restrained in regard to the six spheres of contact, The monk who is continually concentrated, Can know nibbāna for himself **සති කායගතා උපට්ඨිතා ඡසු ඵස්සායතනේසු සංවුතෝ, සතතං භික්ඛු සමාහිතෝ ඡඤ්ඤා නිබ්බානමත්තනෝ"ති** "කායානුපස්සනාවේ සිහිය පිහිටුවා ගෙන ඉන්නෙ. ස්පර්ශ ආයතන හයම සංවර වෙලයි තියෙන්නෙ. භික්ෂුව නිතරම සමාහිත සිතිනුයි ඉන්නෙ. අන්න ඒ භික්ෂුව තමන් සාක්ෂාත් කරපු අමා නිවන ගැන දන්නවා

=The alms-gathering monk, Self-supporting, not nourishing another, Such a one, the devas envy - But not if [he is] dependent on becoming famous. **පිණ්ඩපාතිකස්ස භික්ඛුනෝ අත්තභරස්ස අනඤ්ඤපෝසිනෝ, දේවා පිහයන්ති තාදිනෝ නෝ චේ සද්දසිලොකනිස්සිතෝ"ති** "පිඬු සිඟා වඩින භික්ෂුව යන්තමින් තමන්ට යැපෙන්න විතරක් මොකවත් හොයාගත්තහම ඇති. අනික ඒ භික්ෂුව අනුන්ව පෝෂණය කරන්නෙ නෑ නෙව. අට ලෝ දහමට කම්පා නොවෙන තමා ගැන පැහැදෙන කීර්ති රාවය සමඟ එකතු නොවන භික්ෂුවට දෙවියොත් සෙනෙහෙවන්නයි

=One who lives without craft, light, desiring (others') welfare, With restrained faculties, completely free in every way, Who wanders homeless, unselfish, not yearning, Having given up conceit, solitary - he is a monk **අසිප්පජීවී ලහු අත්ථකාමෝ යතින්ද්‍රියෝ සබ්බධි විප්පමුත්තෝ, අනෝකසාරී අමමෝ නිරාසෝ හිත්වා මානං ඒකචරෝ ස භික්ඛු"ති** "ඔහු ශිල්පයකින් ජීවත් වෙන්නෙ නෑ. සැහැල්ලුයි. හැමදෙනාගේම යහපත කැමතියි. ඉඳුරන් දමනය කරගෙනයි ඉන්නෙ. හැමදේකින්ම මනා කොට නිදහස් වෙලයි ඉන්නෙ. තණ්හාවෙන් බැසගන්නෙ නෑ. මමත්වයෙන් තොරයි. ආශාවෙන් තොරයි. මානය අත්හැරලා හුදෙකලාවෙනුයි ඉන්නෙ. එයාට තමයි භික්ෂුව කියන්නෙ.

"This world, overcome by contact, is tormented, It speaks of a disease as the self, For with whatever it conceives Hereafter it becomes otherwise. **අයං ලෝකෝ සන්තාපජාතෝ ඵස්සපරේතෝ රෝගං වදති අත්තතෝ, යේන යේන හි මඤ්ඤති තතෝ තං හෝති අඤ්ඤථා** "මේ ලෝක සත්වයා තුළ හට ගෙන තියෙන්නෙ සන්තාපයමයි. ස්පර්ශයෙන් පීඩිත වෙලයි ඉන්නෙ. එයින් උපදනා රෝගී බව, තමන්ගේ කියලා කියනවා. හිතාගෙන ඉන්නෙ යම් විදිහකින් නමුත් සිද්ධ වෙන්නෙ ඊට හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක්.

="(There are) low thoughts, fine thoughts, Together with elation in the mind, Not having understood these thoughts of the mind, The unsteady mind runs here and there. Having understood these thoughts of the mind, He who is ardent, mindful, restrains them. (Also) elations that have not arisen in the mind - An Awakened one has given these up completely **ඛුද්දා විතක්කා සුඛුමා විතක්කා ,අනුග්ගතා මනසෝ උප්පිලාවා ඒතේ අවිද්වා මනසෝ විතක්කේ , හුරා හුරං ධාවති භන්තචිත්තෝ ,ඒතේ ච විද්වා මනසෝ විතක්කේ , ආතාපි යෝ සංවරති සතීමා අනුග්ගතේ මනසෝ උප්පිලාවේ,අසේසමේතේ පජහාසි ඛුද්ධෝ"ති** "ඔය පොඩි පොඩි කල්පනාවල් වුනත්, සියුම් කල්පනාවල් වුනත් සිතට අනුව හැදිලා හිතේ මතු වෙවී තියෙනවා. අවිද්‍යා සහගත කෙනා, හිතේ ඇතිවෙන මේ මනෝ විතර්කයන් තුළින් බ්‍රාන්ත සිත් ඇති කරගන්නවා. අන්තිමේදී මෙලොවින් පරලොවට දුව දුව ඇවිදිනවා. නමුත්, විද්‍යාව පහළ කරගත් කෙනා, මේ මනෝ විතර්කයන් ගැන කෙලෙස් තවන වීරියෙන් යුතුව දකිනවා. සිහියෙන් යුක්තව සංවර කරගන්නවා. ආර්ය සත්‍ය අවබෝධ කළ කෙනා හිතේ හටගත්තු හිතේ ඉල්පෙන හැම දෙයක්ම ඉතිරි නැතුව නැති කරලා දානවා."

=Through unprotected body, and through attainment of wrong view, Through being overcome by sloth and torpor one goes under the power of Māra. Therefore one should be of protected mind, one whose resort is right thought, Devoted to right view, having come to know rise and fall. The monk who overcomes sloth and torpor will give up all bad destinie **අරක්ඛිතේන කායේන මිච්ඡාදිට්ඨිගතේන චථීනමිද්ධාභිභූතේන**

වසං මාරස්ස ගච්ඡති ,තස්මා රක්ඛිතචිත්තස්ස සම්මාසංකප්පගෝචරෝ සම්මාදිට්ඨිපුරෙක්ඛාරෝ ඤත්වාන උදයබ්බයං , ථීනමිද්ධාභිභූ භික්ඛු සබ්බා දුග්ගතියෝ ජහේ"ති "මිත්‍යා දෘෂ්ටියක් තුළ ඉඳගෙන, නොරැකගත් ඉඳුරන් ඇති කයක් තියාගෙන, නිදිමතටයි, අලසකමටයි යට වෙලා ඉන්න කෙනා, මාරයාගේ වසඟයට යනවා. එම නිසා, සිත රැකගන්න ඕන. සම්මා සංකල්පයටම යොමු වෙලා ඉන්න ඕන. නිදිමත, අලස බව මැඩලන්නට ඕන. අන්න ඒ භික්ෂුව හැම දුගතියක්ම දුරු කරලා දානවා

=Whatever an enemy might do to an enemy, or a foe to a foe, A wrongly directed mind may do (more) harm to him than that **දිසෝ දිසං යං තං කයිරා ,වේරී වා පන වේරිනං මිච්ඡාපණිහිතං චිත්තං , පාපියෝ නං තතෝ කරේ"ති** "සතුරෙක් තවත් සතුරෙකුට හානියක් කරනවාට වඩා, වෛරක්කාරයෙක් තවත් වෛරක්කාරයෙකුට හානියක් කරනවාට වඩා, වරදකට යොමු කරගත්තු සිත තමන්ව ඊටත් වඩා පව්කාරයෙක් බවට පත්කරනවා."

Unrestrained the people pierce (others) with words, Like (they pierce) an elephant with arrows in a battle, (But) having heard that rough speech broadcast around, A monk should bear it with an uncorrupt mind **තුදන්ති වාචාය ජනා අසඤ්ඤතා ,සරේහි සංගාමගතං'ව කුඤ්ජරං සුත්වාන වාක්‍යං ඵරුසං උදීරිතං , අධිවාසයේ භික්ඛු අදුට්ඨචිත්තෝ"ති** "සංවරකමක් නැති අඥාන මිනිසුන් වචනවලින් විදිනවා. යුද්දෙට ගිය ඇත් රජෙකුට හතුරෝ එකතු වෙලා ඊතලවලින් විදිනවා වගෙයි. නමුත් තරහ සිත් නැති භික්ෂුව අනුන් කියන ඒ දරුණු කථා අහගෙන ඉවසාගෙන ඉන්නවා."

=Having gone around in all directions with the mind, There is surely no one found who is loved more than oneself. In the same way others each love themselves, Therefore one who cares for himself should not harm another **සබ්බා දිසා අනුපරිගම්ම චේතසා ,නේවජ්ඣගා පියතරමත්තනා ක්වචි, ඒවං පියෝ පුථු අත්තා පරේසං ,තස්මා න හිංසේ පරමත්තකාමෝ"ති** "හැම දිශාවෙම සිතින් විමස විමසා බැලුවත්, තමන්ට වඩා ප්‍රිය මනාප කෙනෙක් හම්බවෙන්නේ නෑ. අනිත් උදවිය ගැනත් වෙන වෙනම බැලුවොත් තමාමයි ප්‍රිය. ඒ නිසා තමාගේ සැප කැමති කෙනා අනුන්ට හිංසා නොකර ඉන්න ඕන

==Whatsoever beings there are, or [ever] will be, They will all go on after giving up the body. The one who is skilful, having understood all that deprivation, Should live the spiritual life ardently **යේ කේචි භූතා භවිස්සන්ති ,යේ වාපි සබ්බේ ගමිස්සන්ති පහාය දේහං, තං සබ්බං ජානිං කුසලෝ විදිත්වා ,ආතාපියෝ බ්‍රහ්මචරියං චරෙය්‍යා"ති** "මේ ලෝකෙ යම් කෙනෙක් ඉපදිලා හිටියද, අනාගතයේ උපදිනවාද, ඒ හැම කෙනෙක්ම මේ කය අත්හැරලා යනවා. නුවණ තියෙන කෙනා හැම උපතකම ඇති ඔය ස්වභාවය දැනගෙන, කෙලෙස් තවන වීරියෙන් යුතුව ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේමයි හැසිරෙන්න ඕන

=As a man with vision, while he is endeavouring, (would avoid) dangerous paths, (So) a wise man in the world of the living, should avoid bad deeds. **චක්ඛුමා විසමානීව විජ්ජමානේ පරක්කමේ,,පණ්ඩිතෝ ජීවලෝකස්මිං, පාපානි පරිවජ්ජයේ"ති** "ඇස් පෙනෙන කෙනා අනතුර හඳුනාගෙන විසම මාර්ගය බැහැර කරලා දානවා වගෙයි, බුද්ධිමත් කෙනා ඇඟේ පතේ වීරිය තියෙන කාලෙ, මේ ලෝකෙ තියෙන පව් බැහැර කරන්න ඕන.

="If you have fear of suffering, if suffering is unpleasant to you, Don't do (any) bad deeds, whether in the open or in secret. But if you will do, or (now) do do bad deeds, For you there is no freedom from suffering, even after going, while running away **සචේ භායථ දුක්ඛස්ස සචේ වෝ දුක්ඛමප්පියං,මා'කත්ථ පාපකං කම්මං, ආවි වා යදි වා රහෝ "සචේ ච පාපකං කම්මං කරිස්සථ කරෝථ වා,න වෝ දුක්ඛා පමුත්‍යත්ථි, උපෙච්ච පි පලායතං"ති** "ඉදින් ඔබ දුකට භය නම්, දුකට කැමැති නැත්නම්, එළිපිටවත්, රහසින්වත් පාපී දෙයක් කරන්න එපා! ඉතින් පව් කළොත්, අනාගතයේ හෝ පව් කළොත්, ඒකෙන් මිදෙන්න කොච්චර පැනලා යන්න හැදුවත් ඔබට දුකින් මිදෙන්න ලැබෙන්නේ නෑ."

=On what is covered (defilement) pours down, on what is open it does not pour down, Therefore what is

covered open up, so that it does not pour down on you **“ඡන්නමතිවස්සති විවටං නාතිවස්සති, තස්මා ඡන්නං විවරේථ ඒවං තං නාතිවස්සතී”ති** “වරද වැහැව්වොත් (කෙලෙස්) වැස්ස වහිනවා. විවෘත වුනොත් කෙලෙස් වැස්ස වහින්නේ නෑ. ඒ නිසා වැසුණු වරද හෙළිදරව් කරන්න. එතකොට (කෙලෙස්) වැස්ස වහින්නේ නෑ

සුකරං සාධුනා සාධු සාධු පාපේන දුක්කරං, පාපං පාපේන සුකරං පාපමරියේහි දුක්කර”න්ති “යහපත් කෙනෙකු විසින් යහපත් දෙයක්ම කරනවා කියන එක ගොඩාක් පහසුයි. එහෙත් පව්කාරයාට නම් යහපත් දෙයක් කරනවා කියන එක දුෂ්කරයි. පව්කාරයාට ලෙහෙසියෙන්ම පව් නම් කරන්න පුළුවන්. නමුත් උත්තරීතර සිත් ඇති ආර්යයන් වහන්සේලාට නම් කවදාකවත් පව් කරන්න බෑ. Done with ease by the good is good, good by the bad is done (only) with difficulty, Bad by the bad is done with ease, bad by the Noble Ones is done (only) with difficulty.

=The forgetful, speaking unsuitable words, (though) appearing to be wise, Stretching their mouths as much as they want, are led on by what they don't understand. **පරිමුට්ඨා පණ්ඩිතාභාසා වාචාගෝචරභාණිනෝ, යාවිච්ඡන්ති මුඛායාමං, යේන නීතා න තං විදූ”ති** “මුළා වෙච්ච සිහියෙන් යුතුව වැදගත්ය කියලා හිතාගෙන කටට එන එන දේවල්ම කියනවා. කට අරින්න පුළුවන් පුළුවන් තරමට කියවනවා. තමන් කියන්නේ මොනවද කියලා තමන්වත් දන්නෙ නෑ

=One should not endeavour in all circumstances, one should not be another’s man, One should not live depending on another, one should not live trading in Dhamma. **න වායමෙය්‍ය සබ්බත්ථ නාඤ්ඤස්ස පුරිසෝ සියා, නාඤ්ඤං නිස්සාය ජීවෙය්‍ය ධම්මේන න වණිං චරේ”ති** “හැබෑම භික්ෂුව ලාමක කිසි කටයුත්තක යෙදෙන්නේ නෑ. ඔහු වෙන කෙනෙකුගේ සේවකයෙකුත් නොවෙයි. ඔහු (දේශපාලකයන්, ව්‍යාපාරිකයන් ආදී) වෙන පුද්ගලයන් ඇසුරු කරගෙන ජීවත්වෙන කෙනෙකුත් නෙවෙයි. ඔහු ධර්මය තුළින් වෙළඳාම් කරන්නේ නෑ

=They run beyond, not coming to the essential, They cause new and fresh bonds to increase, Like moths that fall into the lamp, Some have settled thus on what is seen (or) heard **උපාතිධාවන්ති න සාරමෙන්ති නවං නවං බන්ධනං බ්‍රූහයන්ති, පතන්ති පජ්ජෝතමිවාධිපාතකා දිට්ඨේ සුතේ ඉතිහේකේ නිවිට්ඨා”ති** “මේ සත්වයන් අසාර දේ පස්සෙමයි දුවන්නේ. ඔවුන්ට සාරවත් දෙයක් ලැබෙන්නේ නෑ. අලුත් අලුත් බන්ධනවලටමයි ඔවුන් බැඳි බැඳී යන්නේ. පහන් දැල්ලට ඇදිලා යන පළඟැටියො වගෙයි. අසන, දකින හැමදේකටම ඔවුන් ඇදිලා යනවා

=Clinging to sense pleasures, clinging to the shackle of sense pleasures, Not seeing the fault in the fetters, For sure those clinging to the shackle of the fetters Cannot cross over the wide and great flood **කාමේසු සත්තා කාමසංගසත්තා, සංයෝජනේ වජ්ජමපස්සමානා,න හි ජාතු සංයෝජනසංගසත්තා, ඕඝං තරෙය්‍යුං විපුලං මහන්තං’ති** “මේ සත්වයන් කාමයන් තුළම ඇලිලයි ඉන්නේ. කාමයන් තුළම ලැගගෙනයි ඉන්නේ. මේ කාම බන්ධනයේ දෝෂයක් නම් ඔවුන්ට පේන්නේ නෑ. මේ කාම බන්ධනයේ ඇලුණු සත්වයන්ට නම් අතිශයින්ම මහත් වූ මේ සසර සැඩ පහරින් කවදාවත් එතෙර වෙන්න නම් බැහැ.”

=Blinded by sense pleasure, covered with a net, covered over with the covering of craving, Bound by (Māra) the heedless one’s kin, like fish in the mouth of a trap, They go to old age and death, like a suckling calf to its mother **කාමන්ධා ජාලසඤ්ඡන්නා තණ්හාඡදනඡාදිතා, පමත්තබන්ධුනා බද්ධා මච්ඡා’ව කුමිනාමුඛේ; ජරාමරණං ගච්ඡන්ති වච්ඡෝ ඛීරපකෝව මාතරං”ති** “ඔවුන් කාමය තුළ අන්ධවෙලයි ඉන්නේ. කාම දැලේ පැටලිලයි ඉන්නේ. තණ්හාව විසින් ඔවුන්ගේ ජීවිත නැමැති ගෘහය හෙවිලි කරලා, වහලදාලයි තියෙන්නේ. පමා වූ සත්වයන්ගේ යහළුවා වන මාරයා විසින් අටවපු උගුලට ඔවුන් හසුවන්නේ හරියට කෙමනකට රිංගන මාළුවන් වගෙයි. ඔවුන් යන්නේ ජරා මරණ කරාමයි. හරියට මව් වැස්සිය සොයාගෙන කිරි බොන්න දුවන වසු පැටියා වගේ

= With faultless wheel, with a white covering, the one-spoked chariot rolls on, See the untroubled one coming, who has cut off the stream, who is unbound. **නේලංගෝ සේතපච්ඡාදෝ ඒකාරෝ වත්තතී රථෝ,**

අනීඝං පස්ස ආයන්තං ඡින්නසෝතං අඛන්ධනං"ති "ලස්සන රථයක් තියෙනවා. ඒක ගමන් කරන්නේ ඉතාම පිරිසිදු මාවතක. සුදු සේලවලින් වහලා තියෙන්නේ. එකම අරයකින් යුක්තයි. අන්න ඒ වගේමයි. කිසි දුකක් නැති, හැම තණ්හාවක්ම සිඳලා දාපු, බන්ධන නැති, භික්ෂුව වඩින හැටි අර බලන්න

=For he who has no roots, no ground, and no leaves, how then creepers? That firm one free from bonds - who is worthy (enough) to blame him? The devas praise him, and he has also been praised by Brahma **යස්ස මූලා ඡමා නත්ථි පණ්ණා නත්ථි කුතෝ ලතා,තං ධීරං බන්ධනා මුත්තං කෝ තං නින්දිතුමරහති? දේවාපි නං පසංසන්ති බ්‍රහ්මුනාපි පසංසිතෝ"ති** "ඒ භික්ෂුව තුළ දුකට මූලික හේතුව වන අවිද්‍යාව නෑ. එය වැඩෙන පොළොවත් නෑ. ඒ නිසා එහි කොළත් නෑ. තණ්හා ලතාව කොහෙන් නම් හටගන්නද? ඒ නුවණැති රහත් භික්ෂුව බන්ධනයෙන් මිදිලයි ඉන්නේ. එහෙම කෙනෙකුට කවුද නින්දා කරන්නේ? දෙවියොත් කරන්නේ ප්‍රශංසාවක්මයි. බ්‍රහ්මයා කරන්නෙත් ප්‍රශංසාවක්මයි

For he who will be always and continually Attending to mindfulness relating to the body, (thinking): 'There might not be, and there might not be for me, There will not be, and there will not be for me', He who dwells in those gradual (stages) in that place Can surely, at the right time, cross over clinging **යස්ස සියා සබ්බදා සති සතතං කායගතා උපට්ඨිතා,නෝ චස්ස නෝ ච මේ සියා න භවිස්සති න ච මේ භවිස්සති, අනුපුබ්බවිහාරි තත්ථ සෝ කාලේනේව තරේ විසත්තිකං"ති** "ඒ භික්ෂුව තුළ හැමතිස්සෙම සිහිය පිහිටලා තියෙනවා. කායානුපස්සනාව තුළත් නිතර සිහිය පිහිටලා තියෙනවා. 'අතීතයේ මට කෙලෙස් නොතිබුනා නම්, මම වර්තමානයට එන්නෙත් නෑ. වර්තමානයේ කෙලෙස් නැත්නම්, අනාගතයට යන්නෙ නෑ' කියන අවබෝධය ඔහුට තියෙනවා. පිළිවෙලින් නිවන් මග යන ඔහු සුදුසු වෙලාවට තණ්හාව නැති කරලා දානවා.

=What will he do with a well, if there will be water at all times? Having cut off craving at the root, who will go about seeking **කිං කයිරා උදපානේන ආපා චේ සබ්බදා සියුං, තණ්හාය මූලතෝ ඡෙත්වා කිස්ස පරියේසනං චරේ"ති** "හැම තිස්සෙම පිරිසිදු ජීවිතය නැමැති පැන් තියෙනවා නම්, ඔය ළිඳක වතුරෙන් මොනවා කරන්නද? තණ්හාව මුලින්ම සිඳලා දැම්මාට පස්සේ, ආයෙ ඉතින් මොනවා නම් හොය හොයා ඇවිදින්නද?"

=The world, in bondage to delusion, is looked on as being beautiful, The fool, in bondage to cleaving, is surrounded by darkness. It seems like it is eternal, (but) there is nothing (to hold to) for the one who sees **මෝහසම්බන්ධනෝ ලෝකෝ, භබ්බරූපෝ'ව දිස්සති, උපධිසම්බන්ධනෝ බාලෝ තමසා පරිවාරිතෝ, සස්සති විය ඛායති පස්සතෝ නත්ථි කිඤ්චනං"ති** "මෝහයෙන් බැඳිල ඉන්න ලෝකය මතුපිටින් පේන්නෙ නම් බොහෝම හැඩවැඩ ඇතුවයි. නමුත් කෙලෙස් සහිත කර්මයෙන් බැඳුනු අඥාන පුද්ගලයාව පිරිවරාගෙන තියෙන්නේ. අවිද්‍යා අඳුර විතරයි. ඒ නිසා ඔවුන්ට පේන්නෙ හැමදාම ඉන්න පුළුවන් කියලයි. නමුත් මේ ගැන නුවණින් බලන කෙනෙකුට නම් කිසිම ඇලීමක් ඇතිවෙන්නේ නෑ.

=Walking together, dwelling as one, The Perfect One mixes with ignorant people, Having understood (that), he abandons bad deeds, As the milk-drinking heron (abandons) water. **සද්ධිං චරමේකතෝ වසංමිස්සෝ අඤ්ඤජනේන චේදගූ,විද්වා පජහාති පාපකංකොඤ්චෝ ඛීරපකෝ'ව නින්නග"න්ති** "දහමේ පරතෙරට පත් කෙනා, අඥාන උදවිය සමඟ එක්ව වාසය කළත්, මිශ්‍ර වෙලා හිටියත්, ඒ බුද්ධිමත් කෙනා ලාමක දේ අත්හරිනවා. කොස්වාලිහිණියෙක් වතුරෙන් කිරි වෙන් කරගෙන බොනවා වගේ.

=Whatever griefs or lamentations there are, And the many kinds of suffering in the world, These (all) arise because of love, Without loves, these do not originate. Therefore they are happy and free from grief, Who are without love for anything in the world, Therefore those wanting what is griefless, dust-free, Should not have love for anything in the world **යේ කේචි සෝකා පරිදේවිතා වාදුක්ඛා ච ලෝකස්මිං අනේකරූපා, පියං පටිච්ච පභවන්ති ඒතේ,පියේ අසන්තේ න භවන්ති ඒතේ තස්මා හි තේ සුඛිනෝ වීතසෝකායේසං පියං නත්ථි කුහිඤ්චි ලෝකේ, තස්මා අසෝකං විරජං පත්ථයානෝ,පියං න කයිරාථ කුහිඤ්චි ලෝකේ"ති** "මේ ලෝකයේ නොයෙක් ස්වරූපයෙන් ශෝක වැළපීම් දුක් ආදිය ඇතිවෙනවා. ඒවා ඔක්කොම ඇතිවෙන්නේ ප්‍රිය වූ දේවල් නිසාමයි. ප්‍රිය වූ දේවල් නැත්නම්, ඔය දුක් මොකවත් නෑ. ඒ නිසා යම් කෙනෙකුට

ලෝකයේ ප්‍රිය වූ කිසි දෙයක් නැත්නම්, ඒ අය තමයි ශෝකයක් නැතුව හරිම සැපෙන් ඉන්නේ. ඉතින්, කෙනෙක් පතනවා නම් ශෝක නැතුව, කෙලෙස් නැතුව ඉන්න, ඒ අය ලෝකයේ දුක් හැදෙන කිසි දෙයකට ප්‍රිය නොකර ඉන්න ඕන

=Just as for an iron bar, which is struck by fire and heat, And gradually cooling, the destiny (of that heat) is not known, So it is for those perfectly free, who have crossed over the flood of bondage to sense pleasures: There is no known destiny for those who have attained unagitated happiness. **අයෝඝනහතස්සේව ජලතෝ ජාතවේදසෝ ,අනුපුබ්බූපසන්තස්ස යථා න ඤායතේ ගති ඒවං සම්මාවිමුත්තානං කාමබන්ධෝඝතාරිනං, පඤ්ඤාපේතුං ගති නත්ථි පත්තානං අචලං සුඛ”න්ති** “යකඩ කුළුගෙඩි පහර වදින කොට, ගින්දර විසි වෙනවා. නමුත් ඒ ගින්දර කෙමෙන් කෙමෙන් නිවීගෙන යනවා. ගින්දර ගිය තැනක් හොයන්න නෑ. කාම බන්ධනයෙනුත්, සසර සැඩපහරිනුත් එතෙර වුන කෙලෙසුන්ගෙන් ඉතා හොඳින් මිදුණු උතුමන්ද ඒ වගේමයි. නොසැලෙන සැපයට පැමිණි ඒ රහතුන් ගියේ කොහෙද කියලා කාටවත් කියන්න බෑ.